

LE FOYER SAINT-FRANÇOIS UN QUI BAT

#75 - Avril 2020

VÉCU
Les différentes
facettes
du bénévolat

RÉFLEXION
La méditation
de pleine
conscience



**FOYER
SAINT-FRANÇOIS**
Centre Hospitalier Universitaire • UCL • Namur



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*

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

Ont collaboré à ce numéro : Julie Blanchard, Marie De Puyt, Pierre Guerriat, Kathelyne Hargot, Sophie Leruth, Maurice Piraux, Emmanuelle Thiry

Comité de lecture : Michèle Bienfait, Marie De Puyt, Pierre-Yves Erneux, Kathelyne Hargot, Pierre Goffe, Maurice Piraux, Josiane Salmon, Benjamin Vallée

Coordination : Marie De Puyt

Conception graphique : 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**

« JE NE PEUX PAS DIRE CE QUE JE
SERAI DEMAIN. CHAQUE JOUR EST NEUF
ET CHAQUE JOUR, JE RENAISS. »

– Paul Auster –



Chers lecteurs et amis du Foyer Saint-François, j'écris ces lignes avec le plaisir – encore vivace – partagé lors du spectacle « La bonne adresse », joué par nos soignants et bénévoles à la fin de 2019. Rappelez-vous, cette manifestation culturelle originale s'inscrivait durant l'année de festivités organisées pour les 30 ans d'existence de notre Centre de soins palliatifs. Au vu des spectateurs, venus en nombre à chacune des trois représentations, et aux fous rires et applaudissements qui les ont ponctuées, je pense pouvoir affirmer de manière indéniable que ce fut un véritable succès. Encore bravo à nos apprentis-comédiens pour leur investissement ainsi qu'à tous ceux qui ont œuvré à ce bel événement.

La célébration de cet âge particulier mérite que l'on s'y attarde : c'est pourquoi, il était prévu que plusieurs événements, scientifiques, spirituels ou ludiques viennent rythmer l'année 2020. Or, la situation épidémiologique que nous vivons actuellement et les mesures prises pour endiguer la propagation du coronavirus nous contraignent à annuler plusieurs des initiatives initialement envisagées. Ainsi, la conférence scientifique que nous avons choisi de tenir le mercredi 22 avril prochain n'aura pas lieu. Ce colloque visait à sensibiliser à l'importance des soins palliatifs ainsi qu'à la lutte contre les mythes infondés et la peur qu'ils peuvent encore générer à notre époque. Nul doute que nos équipes prévoient une nouvelle occasion de mettre en lumière leurs activités et de vous inviter à les découvrir. Par ailleurs, pour la première

fois en 9 ans, le traditionnel Jogging de notre Foyer, qui témoigne chaque année de l'invariable implication des membres de nos équipes, ne sera pas tenu. Ces décisions, prises à regret, contribuent à garantir la sécurité sanitaire de nos patients, de leurs familles, de nos collaborateurs et bénévoles et bien entendu la vôtre.

Au-delà de la joyeuse et traditionnelle fête annuelle de notre Foyer, c'est en septembre que nos festivités pourront débuter. En effet, nous vous convions à prendre part à la Journée « Portes ouvertes » que nous organisons les vendredi 11 et samedi 12 septembre. L'opportunité de découvrir nos infrastructures, de rencontrer et de discuter avec nos équipes qui auront l'immense plaisir de partager avec vous le sens de leur profession/bénévolat... Une activité qu'elles réalisent d'abord avec cœur et passion. Enfin, le mercredi 4 octobre, nous laisserons place aux souvenirs que nos proches – partis trop tôt – ont laissés dans nos cœurs et nos mémoires. Une cérémonie de célébration et d'hommage prévoit dès lors d'offrir un temps de recueillement et d'échanges aux familles, aux proches et aux membres du Foyer qui ont accompagné les patients nous ayant quittés. Réservez déjà ces dates dans vos agendas !

Toutes ces initiatives, qui corroborent notre désir de faire connaître les soins palliatifs sur la scène publique, n'empêchent pas la poursuite de projets envisagés de longue date. L'arrivée du printemps – et de ses jours

plus doux – coïncide avec le lancement de plusieurs réfections au sein de notre Maison. Au cours de ces années, vous avez suivi avec nous les différentes phases de rénovation intérieure de nos infrastructures : chapelle, salle à manger, chambres des accompagnants et précédemment, hall d'accueil et espaces d'attente. Depuis le début du mois de mars, ce sont les chambres de nos patients qui se voient adopter un nouveau design : le bois s'invite ainsi comme pièce maîtresse de l'espace, aux côtés de couleurs chaudes et d'un mobilier – bien que médicalisé – contemporain. Ces aménagements prendront fin à l'aube des vacances estivales. Parallèlement à l'évolution de nos infrastructures intérieures, il nous importait également de redessiner le jardin et les abords extérieurs afin d'offrir un espace naturel de détente à nos patients et à leurs familles. Nous pourrions profiter de ce nouveau coin de verdure dès l'été.

C'est l'esprit empli de mille projets et le cœur en joie que je clôture ce préambule, en vous souhaitant une agréable lecture. Je vous rencontrerai avec plaisir à l'une de nos manifestations.

Sophie Leruth

Directrice du Foyer Saint-François

L'envers du décor

« Que se cache-t-il derrière les murs de cette maison ? » « Comment accompagne-t-on la personne qui vit ces derniers instants ? » « Le Foyer Saint-François, c'est un mouroir, non ? »... autant de questions et de réflexions que vous pouvez nourrir au fond de vous et auxquelles vous ne trouvez pas ou peu de réponses. Le vendredi 11 septembre, dès 14h, et le samedi 12 septembre toute la journée, nous vous invitons à franchir la porte du Foyer Saint-François et à rencontrer les membres de nos équipes : soignants, bénévoles, psychologues... Tous seront présents pour répondre à vos questions et partager le sens qui préside à leurs activités. Cette immersion vous promet d'une part de nourrir vos connaissances et d'autre part, de bouleverser ce que vous pensiez savoir.



«LA VIE QUI FAIT ÉCHO EN NOUS»

Pour les trente ans du Foyer, nous aurons une pensée toute particulière pour les personnes que nous avons accompagnées et leurs familles. Nous convions, le 4 octobre 2020, les familles et proches des patients nous ayant quittés, à un temps de recueillement. Musiques, textes, témoignages viendront rythmer cette parenthèse d'échanges et de partage. Nous clôturerons cette cérémonie par le verre de l'amitié. Nous vous invitons chaleureusement à nous rejoindre pour ce moment de célébration et d'hommage à tout ce que ces personnes nous ont appris et transmis. Davantage d'informations suivront dans les prochaines éditions de votre revue.

Soutenez le Foyer : achetez votre carte

La carte de soutien du Foyer Saint-François est à nouveau disponible au sein de l'accueil et/ou auprès des membres de notre Maison ! A travers l'acquisition de ce support, au prix de 2,50€, vous contribuez à encourager les missions du Centre de soins palliatifs dont la pérennité dépend, en particulier, de la générosité et du soutien de nombreux bénévoles, d'organismes philanthropiques et de donateurs particuliers.



A photograph of a man with glasses and a red apron over a white shirt, smiling while cooking in a kitchen. He is standing next to a large metal fryer. In the background, there are other people and a green wall. A yellow banner at the top left of the image contains the text 'NOUS AVONS VÉCU AVEC VOUS...'.

NOUS AVONS VÉCU AVEC VOUS...

LES DIFFÉRENTES FACETTES DU BÉNÉVOLAT

De nombreux talents de l'ombre

Comment conclure cette rubrique qui s'étoffe de revue en revue ? Derrière ce que l'on voit, se tissent tellement de choses dans la discrétion. Je pense particulièrement aux talents secrets de Lucienne et Claire qui depuis de longues années cousent et tricotent avec délicatesse tabliers, châles, bonnets de laine pour la brocante du Foyer. Nelly met sa créativité au service de la parure de petits « divans consolateurs » : des boîtes à mouchoirs transformées en adorables divans. Elle nous a donné près de 15 magnifiques caleportés transformés en chats. Sans oublier Jean-Michel qui accepte de vendre ses peintures sur le vieux Namur au profit du Foyer.

Marché de Noël et brocantes

Sur l'étal du marché de Noël, dont la réputation

dépassera bientôt nos frontières, se trouvent aussi les magnifiques crèches de Valmy qui associe créativité et zéro déchets. Sans oublier les sapins en bois façonnés par un jeune ébéniste. Que dire des adorables maisons en sucre qu'Yrmi nous façonne avec art et gourmandise. Quant à Josette et Andrée, elles sont devenues assidues des diverses brocantes pour y écouler, au profit du Foyer, mille et un objets promis à une nouvelle vie.

Il me reste encore à vous présenter deux projets qui nous tiennent à cœur parce qu'ils amènent eux aussi ce petit plus de joie, d'étonnement ou de beauté essentiel.

Le clown thérapeutique

Si vous passez dans le couloir un jeudi après-midi, vous croiserez peut-être un drôle de monsieur

à la bouche en cœur, un chapeau bien calé sur la tête et dans le regard une immense chaleur ! C'est Tipol, notre ami le clown thérapeutique. Passé l'étonnement quand il ouvre délicatement la porte d'une chambre, la magie opère très souvent et invite au réconfort, à la paix dans une approche prudente et joyeuse. Evoluant dans un autre monde, le clown peut, en fonction de la fantaisie du moment, inviter le patient et ses proches au voyage, à la rêverie ou au lâcher prise. L'accompagnement souriant ouvre un espace où l'émotion de l'enfant intérieur rencontre celle du clown partageant tous deux de doux instants d'émerveillement. Même quand la parole est difficile, l'échange du regard et la tendresse du toucher peuvent traduire l'intensité de ce temps vécu en toute confiance.

Depuis peu, Tipol est accompagné d'Iris, les joues étoilées, qui aurait bien envie de devenir peu à peu la messagère du cœur, soucieuse d'aller à l'essentiel en invitant au dialogue, à l'expression de sentiments parfois enfouis depuis très longtemps.

Une parenthèse artistique

Je terminerai cette présentation de tous les types de bénévolat par le voyage au pays des couleurs que propose Isabelle, passionnée d'aquarelle. Il faut juste avoir envie d'essayer, de jouer avec de l'eau et des couleurs et de réveiller l'artiste qui est en chacun de nous !

Pour un instant, il s'agit de ne plus être dans l'ici et maintenant mais de rentrer dans un monde où nous continuons de créer et de nous faire plaisir. Isabelle peut emmener avec elle le patient qui se surprend en découvrant que les couleurs qu'il a dans le cœur peuvent donner naissance, sur papier, à une belle aquarelle.

Appel aux forces nouvelles

Toutes ces belles créativité concernent le bénévolat, l'aménagement de l'environnement

intérieur et extérieur, l'acquisition d'équipements spécifiques... ont bien sûr un coût. De même, toutes les formations essentielles à la qualité des soins nécessitent un engagement financier non négligeable.

Comme vous l'avez déjà lu, nous avons pu compter sur l'aide de diverses fondations, de généreux sponsors tels que les clubs philanthropiques. Nous aussi, nous organisons diverses activités lucratives auxquelles vous répondez avec générosité et enthousiasme. Pour maintenir la qualité des soins et les formations, nous devons solliciter encore et toujours la générosité des uns et des autres.

Aussi faisons-nous appel à vos compétences. Nous souhaitons créer une petite équipe de personnes pouvant nous soutenir dans cette recherche de fonds. Rédiger un appel à projet, rechercher de futurs donateurs ou sponsors et défendre notre travail, susciter l'intérêt sur l'importance de l'accompagnement que nous proposons aux patients et à leurs familles. Au quotidien, nous n'avons pas toujours l'opportunité d'activer cette dynamique.

Alors, vous avez un peu de temps ? Vous êtes récemment pensionnés et avez cette belle énergie ? N'hésitez plus et contactez-nous. Nous verrons ensemble comment valoriser ce bel enthousiasme. Nous pouvons vous l'assurer, vous prendrez part à une belle aventure humaine : permettre aux personnes confrontées à la fin de vie ainsi qu'à leurs familles de vivre ce temps dans les meilleures conditions.

Kathelyne Hargot
Psychologue - Coordinatrice des bénévoles

CONTACT :
+32 (0)81 70 87 70
foyersaintfrancois@uclouvain.be




JACQUELINE DERNONCOURT

Douze ans d'écoute constante et discrète


Petite, Jacqueline voulait être infirmière ou médecin. Les circonstances familiales entravèrent son projet et firent d'elle une commerçante qui termina sa vie professionnelle comme responsable du personnel dans une grande surface. Avec son frère atteint d'un cancer, elle n'eut pas l'occasion d'aborder son départ. Ses regrets s'apaisèrent lorsqu'elle accompagna les derniers instants d'une amie qui, d'une certaine manière, lui ouvrit une porte. Il n'en fallait pas moins pour réveiller sa vraie vocation. C'était au moment des débats autour de la loi sur l'euthanasie et le témoignage du directeur du Foyer Saint-François sur le sens des soins palliatifs la toucha à ce point qu'elle décida de s'engager auprès des personnes en fin de vie.

LE FOYER, DANS TOUS LES SENS DU TERME

Pour Jacqueline, on nourrit un feu, un foyer, mais on en reçoit tant. Tout comme le feu a changé l'homme et l'humanité, le Foyer Saint-François vous change en profondeur d'humanité, patient comme soignant et bénévole. Un foyer est source de vie, de chaleur ; le foyer est au centre de la maison familiale ; il est aussi l'image de la famille et on le ressent si bien quand on vit les contacts étroits et respectueux entre les médecins, infirmières et les autres personnes actives au Foyer. Nous, bénévoles, nous nous sentons valorisés et reconnus. C'est extraordinaire de « travailler » au Foyer.



TOUT COMME LE FEU
A CHANGÉ L'HOMME ET
L'HUMANITÉ, LE FOYER SAINT-
FRANÇOIS VOUS CHANGE EN
PROFONDEUR D'HUMANITÉ,
PATIENT COMME SOIGNANT
ET BÉNÉVOLE.



QUAND ON DONNE
DU TEMPS ET DES
SERVICES, ON REÇOIT
UN ENRICHISSEMENT
NON-QUANTIFIABLE TEL,
QU'EN FIN DE COMPTE,
ON REÇOIT BEAUCOUP
PLUS QU'ON NE DONNE.

UN « TRAVAIL » D'ÉCOUTE

Jacqueline comprit très vite le sens de son « travail ». C'était l'inverse de l'activité fébrile d'une vie conventionnelle. C'était l'écoute, le silence. Une oreille attentive, une écoute sans jugement ni conseil qui transforment votre vie en profondeur : quand vous recevez sans mot dire les confidences d'une dame qui vous raconte ce qu'elle n'est jamais parvenue à dire à ses enfants, quand vous remplacez durant quelques instants une maman qui accompagne son fils à l'agonie. « Vous n'imaginez-pas combien vous avez soulagé ma tristesse en me permettant d'aller prendre l'air. » Je n'imaginai pas, confie Jacqueline, qu'on pouvait aider de cette manière.

RIEN D'EXTRAORDINAIRE

Jacqueline se souvient de ce jeune homme silencieux. Sa maman l'avait sollicitée pour la remplacer quelques minutes auprès de lui. Leurs regards se croisent et ils se mettent à échanger sur l'amour que sa maman lui porte, sur le chemin qui lui reste à faire. Leurs mains se serrent, l'apaisement est palpable. Même avant de suivre la formation en toucher-massage, Jacqueline n'hésitait pas à poser la main sur celle du patient ; souvent

il réagissait. Toujours une vague d'émotion inondait Jacqueline : je leur apportais du réconfort, mais ils ne se rendaient pas compte qu'ils me donnaient beaucoup de force.

LA FORCE RIME AVEC LA FOI

Cette force, comme l'appelle Jacqueline, a constamment été alimentée par sa foi chrétienne. Elle a soutenu la fidélité de son engagement renouvelé avec constance chaque semaine. Même quand on fixait nos dates de vacances, je tâchais que celles-ci tombent entre deux prestations pour n'en rater aucune. Le Foyer a permis à Jacqueline, jusque dans les moindres détails, de vivre son engagement biblique à aider les autres. Son écoute attentive et son souci de l'autre lui ont permis de perfectionner sans cesse la qualité de son propre foyer. C'est cela « l'amour du prochain ». Grâce à sa foi chrétienne, Jacqueline ne craint pas sa propre mort. Qui plus est, elle connaît « un Foyer » où on peut être pris magnifiquement en charge pour son « dernier travail ».

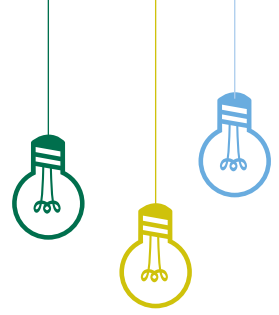
LE FOYER VA LUI MANQUER

Jacqueline s'est trouvée à un moment de la vie où il faut choisir dans ses nombreux engagements

parmi lesquels il y a l'accueil sur le site de Sainte-Elisabeth. Le Foyer Saint-François va lui manquer tant il a occupé une place importante dans sa vie. Quand je sors du Foyer, il me faut du temps pour récupérer, tant j'ai donné et reçu. Jacqueline espère pouvoir continuer à aider, donner, être utile. Quand on donne du temps et des services, on reçoit un enrichissement non-quantifiable tel, qu'en fin de compte, on reçoit beaucoup plus qu'on ne donne.

Ce que Jacqueline souhaite comme remerciement, c'est l'assurance que le Foyer Saint-François reste un lieu d'écoute, de partage et de service. C'est aussi notre vœu le plus cher. Merci, Jacqueline. Ton écoute a nourri la flamme du Foyer Saint-François.

Témoignage recueilli par Pierre Guerriat
Bénévole



LA MÉDITATION DE PLEINE CONSCIENCE, MÉTHODE PRÉVENTIVE DANS L'ACCOMPAGNEMENT DES PATIENTS

Une technique en provenance des États-Unis...

C'est en 1979 que le professeur et médecin Jon Kabat Zinn introduit aux États-Unis la pratique méditative dans un hôpital. Élève de maîtres bouddhistes comme Thich Nhat Hanh, il a cherché depuis lors à promouvoir les bienfaits de la méditation en pleine conscience comme technique de réduction du stress et de gestion de la douleur chronique.

... testée et validée en neurosciences

La pleine conscience consiste à « prêter attention sur le moment présent ». Après de nombreuses expériences menées aussi en Europe, grâce notamment à la participation du moine bouddhiste français Mathieu Ricard, les recherches scientifiques en neurosciences¹ ont conduit à reconnaître la méditation comme un outil thérapeutique.

Se former dans « la pleine conscience » : quelques règles dans l'espace du soignant

Sans vouloir entrer dans les détails pratiques d'une formation de « pleine conscience » qui dure huit semaines², disons d'emblée que chaque personne

qui veut travailler et vivre au rythme de la pleine conscience doit s'engager avec la résolution d'y consacrer le temps nécessaire et en sachant en outre que ses bienfaits ne se révéleront réellement qu'après quelques semaines de pratique.

Apprendre à vivre à un autre rythme que celui dicté par les critères du monde d'aujourd'hui, c'est au minimum réserver deux moments de sa journée à une « attention à soi-même ».

Un temps de méditation, dans une bonne assise corporelle et en maîtrisant sa respiration, seul ou en groupe mais toujours en silence, en faisant le vide dans sa tête et en laissant passer les pensées qui finiront par s'évanouir comme des petits nuages ; ceci pendant au minimum une période d'une vingtaine de minutes.

L'autre moment est celui où l'on laisse de côté le « pilote automatique », c'est-à-dire sa façon de fonctionner machinalement en répétant pensées et mouvements sans avoir réellement conscience de ce que l'on fait ! Prendre ce court temps d'une quinzaine de minutes pour s'entraîner à reconnaître les moments que l'on vient de vivre, agréables et/ou désagréables, d'observer ce qui se passe et de repérer les sensations et émotions qui y sont liées.

En outre, des exercices physiques sont aussi proposés, de même qu'un exercice journalier qui consiste

1. « La méditation c'est bon pour le cerveau », Docteur Steven LAUREYS (neurologue à l'Ulg), éd. Odile JACOB, 2019.

2. L'ASBL Émergences « emergences.org » organise ce type de sessions de formation : voir agenda sur leur site.

à choisir une activité routinière de la journée et faire l'effort de la vivre avec sa conscience exclusivement dirigée vers cette activité.

En vue d'une plus grande ouverture à la souffrance du patient

Dans l'exercice spécifique de la pleine conscience au bénéfice des patients et de leur entourage ou vis-à-vis des collègues de travail, la communication est essentielle. Méditer « seul » c'est s'écouter soi-même dans son corps. Communiquer c'est d'abord écouter l'autre avec attention et s'ouvrir à sa présence et à ses mots, sans juger ni interpréter.

Une mise en pratique en hôpital et soins palliatifs³

Le personnel soignant est confronté chaque jour à la souffrance. Afin de pouvoir mieux comprendre et soigner celle des patients, au-delà des remèdes classiques, le soignant doit pouvoir dépasser sa propre souffrance et gérer le stress qu'il subit chaque jour dans un grand nombre de situations, stress dû à l'état tant physique que mental et psychique des patients mais aussi parfois des membres de la famille qui l'accompagnent. Le soignant peut se sentir débordé par toutes les situations autour de lui. Ceci peut conduire au refoulement, au déni des situations et donc au mal-être, au burn out et à l'absentéisme.

La souffrance et la méditation

La souffrance n'est pas une anomalie mais fait partie de la nature humaine. La question est donc de savoir comment vivre avec la douleur, physique ou morale, et ceci depuis notre naissance jusqu'à notre mort ? La réponse est moins de la nier que d'apprendre à vivre avec nos émotions et nos sensations en les accueillant telles qu'elles viennent, sans jugement et avec bienveillance. La pratique de la méditation et de la

pleine conscience est une des réponses possibles à cette question de la souffrance. Grâce à la méditation, on passe du mode « faire » au mode « être ». Ce passage permet de se recentrer sur soi-même et donc d'être davantage en capacité de s'ouvrir aux autres. S'ouvrir aux autres, et en l'occurrence aux patients et à leur entourage, c'est « se poser » en situation d'écoute et de dialogue avec eux. Il faut donc pouvoir s'arrêter, respirer paisiblement, se libérer l'esprit et puis seulement se mettre à l'écoute et dialoguer.

Un « mode » de vie

La « pleine conscience » n'est pas seulement une thérapie de plus, c'est une manière de vivre sa vie professionnelle, familiale, sportive, sachant qu'à la base cette pratique est spirituelle. Elle conduit indéniablement à un apaisement complet du corps et de l'esprit, permet de réduire ses propres tensions et par le fait même les tensions des personnes que l'on côtoie.

Le personnel soignant, que ce soit dans les hôpitaux ou autres lieux de prestation de soins, a pris très tôt conscience de l'importance de la pratique et du bien-fondé de ce mode de vie comme une véritable thérapie contre la souffrance.

Au Foyer Saint-François, les bénévoles ont eu l'occasion de participer à une journée de sensibilisation sur la pleine conscience. Cette technique, à côté d'autres auxquelles se forment nos équipes comme « l'hypnose relationnelle » ou encore les « massages bien-être » par exemples - et ceci en plus de tout un environnement favorable d'attention et de bienveillance -, fait partie de ce qui représente ce que l'on pourrait appeler les « méthodes douces » de lutte contre la souffrance, pour un mieux-être quotidien.

IL N'Y A PAS DE
CHEMIN VERS LE
BONHEUR, LE BONHEUR
EST LE CHEMIN...
Thich Nath Hanh

MAURICE PIRAUX
BÉNÉVOLE

3. Voir aussi « La méditation de pleine conscience, un espace de coulisse à la souffrance du soignant », La revue des soins palliatifs en Wallonie, juin 2017.



NOUS AVONS LU POUR VOUS...

« Je ne savais pas que je mourrais ainsi. Ce n'était pas une mince nouvelle. J'ai d'abord pensé à la douleur... la crucifixion c'est ce que l'on réserve aux crimes les plus honteux. »

« Soif »

AMÉLIE NOTHOMB, ALBIN MICHEL, 2019.

Tous les amateurs de littérature connaissent la romancière belge Amélie Nothomb. On l'aime ou on ne l'aime pas... mais peu de personnes lui sont indifférentes!

Son dernier roman, « Soif », est un livre intime. Obsédée par la personne du Christ et par sa crucifixion, la romancière écrit à la première personne les derniers moments de la vie de Jésus. On y découvre le Messie qui, tout au début du roman, déclare : « Je ne savais pas que je mourrais ainsi. Ce n'était pas une mince nouvelle. J'ai d'abord pensé à la douleur... la crucifixion c'est ce que l'on réserve aux crimes les plus honteux. » L'auteure s'est installée dans la peau du Christ et revit sa passion. Elle souligne les grands paradoxes d'un « Dieu omniscient ». D'abord, il savait qu'il devait être crucifié et que l'humanité ne serait pas sauvée

pour autant. Ensuite l'injonction de Jésus, « aime ton prochain », qui induit, selon elle, qu'il devrait commencer par « s'aimer soi-même ». Or, cet amour est incompatible avec le fait d'« accepter d'être crucifié ». De vrais problèmes, selon elle. Enfin elle ne peut pas croire que Jésus, qui a tant aimé les hommes... et les femmes, n'ait pas connu l'amour avec l'une d'entre elles.

« J'ai une foi transitive », dit-elle dans une interview, affirmation corroborée dans les dernières pages de son roman par cette phrase : « comment sait-on qu'on a la foi ? C'est comme l'amour, on le sait. On n'a besoin d'aucune réflexion pour le déterminer ? Dans le Gospel, il y a « And then I saw her face, yes I'm a believer » (Traduction : « Et puis, j'ai vu son visage, oui je suis un croyant »). C'est exactement cela qui montre com-

bien la foi et l'état amoureux se ressemblent : on voit un visage et aussitôt tout change. On n'a même pas contemplé ce visage, on l'a entrevu. Cette épiphanie a suffi. »

Mais pourquoi ce titre, la « soif » ? Pour Amélie Nothomb, la soif, avec l'amour et la mort, est la preuve de la parfaite incarnation... et donc de la manifestation du corps. « Jésus est le plus incarné des hommes... », déclare-t-elle. « J'ai soif », crie le Christ avant de mourir.

Belle écriture fluide dans un roman audacieux et insolent qui ne peut que stimuler notre réflexion et qui nous fera certainement passer un agréable moment de lecture surprenante !

Amélie Nothomb, qui fait parler le Christ « dans un corps nietzschéen » (relatif à la philosophie de Friedrich Nietzsche), a certainement lu les livres de Simone Weill, la philosophe



AMÉLIE NOTHOMB

Soif

roman

Albin Michel

d'origine juive non convertie au christianisme, qui faisait la réflexion suivante à propos de la fameuse parole de Jésus avant de mourir: « Mon Dieu, pourquoi m'as-tu abandonné ? » Si on demeure en ce point sans cesser d'aimer, on finit par toucher quelque chose qui n'est plus le malheur, qui n'est pas la joie, qui est l'essence centrale, essentielle, pure, non sensible, commune à la joie et à la souffrance, et qui est l'amour même de Dieu.

À côté de l'intuition audacieuse d'Amélie Nothomb sur la crucifixion, voilà qui pourrait nourrir le débat sur la « signification » profonde de la fin de vie, sur la croix, du Fils du Dieu des Chrétiens...

Maurice Piraux
Bénévole



Formation du 3 décembre 2019 : concilier le bénévolat et la méditation

Auriez-vous pu imaginer un instant qu'une mandarine puisse faire du bruit ? Qu'un raisin sec puisse se déguster et éveiller vos papilles tel un vin du plus grand cépage finement vieilli en fut de chêne ?

Nous voilà en ce 3 décembre 2019, plus d'une soixantaine de bénévoles à découvrir que prendre le temps et prendre conscience de ce que nous faisons donne une dimension particulière à tous les actes du quotidien. Nos cinq sens sont en éveil, le moindre mouvement, l'odeur la plus subtile, la sensation du granuleux de la peau de mandarine, tout ce qui nous entoure prend une dimension particulière.

Médecin et formateur en pleine conscience, Olivier Bernard nous invite au cours de la journée à découvrir comment être pleinement présent à ce qu'il se passe, nous incitant rapidement à accepter les choses pour ce qu'elles sont, sans jugement, sans prise de tête avec l'idée d'accepter avec bienveillance ce que je ressens et ce qui se passe.





Le fil rouge de la journée nous invite à approcher de plus près quelques concepts et outils de la pleine conscience que nous pourrions utiliser de manière concrète dans notre travail au Foyer et même dans notre vie quotidienne. Accepter, par exemple, les événements qu'il nous est donné de vivre dans l'apaisement et la sérénité, accepter sans tension, sans jugement notre éventuelle impuissance sur ce que l'on ne peut changer. Un fameux challenge !

Nos cinq sens sont en éveil, le moindre mouvement, l'odeur la plus subtile, la sensation du granuleux de la peau de mandarine, tout ce qui nous entoure prend une dimension particulière.

Afin d'avancer dans nos choix, le formateur nous convie à identifier au plus près notre manière de réagir. Il est important de savoir comment nous in-

teragissons, et avec quoi nous fonctionnons. Il nous incite à réfléchir comment nos valeurs importantes nous aident à fonctionner et dirigent même nos actions mais aussi nos souffrances quand nous ne nous sentons pas en adéquation avec elles. Connaître nos valeurs nous sert à comprendre pourquoi nous vivons des émotions : émotions difficiles lorsqu'elles sont malmenées, émotions agréables lorsqu'elles sont présentes.

Les valeurs sont loin d'être un choix théorique. Il s'agit d'une véritable boussole interne, qui nous permet de nous réaliser. Connaître nos valeurs re-



*Connaître nos valeurs revient à
comprendre ce que l'on cherche
dans tout projet, dans toute action.
Ce qui nous rendra heureux et nous
permettra de nous sentir « accompli ».*

vient à comprendre ce que l'on cherche dans tout projet, dans toute action. Ce qui nous rendra heureux et nous permettra de nous sentir « accompli ». Ce peut être le respect, l'accueil, le lien, ou toute autre chose.

La valeur n'est pas un objectif qui se réalise plus tard, elle se cultive ici et maintenant.

Retrouver nos principales sources de motivation nous permet de mettre nos actions au diapason et d'éviter ainsi la frustration d'un engagement dans lequel nos valeurs essentielles ne seraient pas respectées.

Nous voilà riches de réflexions nouvelles pour les uns, déjà bien intégrées pour d'autres.

Le plaisir de la rencontre et le partage étaient aux rendez-vous. Ces formations sont aussi, pour chacun de nous, l'occasion de faire connaissance avec toutes celles et ceux que l'on ne croise jamais (ou rarement) et de sentir que tous, nous sommes motivés par l'envie d'apprendre et d'être de plus en plus en lien et à l'écoute des patients et de leurs familles.

Kathelyne Hargot
Psychologue
Coordinatrice du bénévolat



Julie Blanchard, Médecin

CARAMEL AU BEURRE SALÉ DE LA MALOUINE

Epatez vos enfants, votre famille, vos amis avec cette recette gourmande de caramel au beurre salé !

PRÉPARATION

Mettre le sucre et l'eau dans une casserole, faire fondre le sucre à petit feu.

Retirer la casserole du feu une fois que le caramel est brun clair.

Jeter littéralement la crème fraîche dans la casserole hors du feu.

Une fois que la crème est incorporée au caramel, ajouter le beurre en petits dés

CONSEILS POUR RÉUSSIR VOTRE RECETTE

Ne pas mélanger le caramel en cours de formation. Vous pouvez agiter légèrement la casserole.

Lorsque les bulles diminuent à la surface, le moment de retirer le caramel du feu est proche.

Ne jamais réchauffer un caramel. S'il est raté, c'est dommage.

Caramel stressé = caramel raté.

La quantité de crème fraîche détermine la texture du caramel, plus la quantité est importante, plus le caramel est liquide.

Bon courage !

Ingrédients

100 g de sucre blanc (surtout pas de cassonade !)

125 ml d'eau environ

50 g de crème fraîche liquide

30 g de beurre salé avec des cristaux de sel





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.

Notre adresse e-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...

30 août 2020

Fête annuelle et brocante du Foyer Saint-François. De 8h à 17h30.
Parking Saint-Jean de Dieu (rue L. Loiseau, 39a à Namur).

11 & 12 septembre 2020

Journée Portes ouvertes. Vendredi, dès 14h. Samedi, de 9h à 17h.
Foyer Saint-François (rue L. Loiseau, 39a à Namur).

4 octobre 2020

Cérémonie d'hommage aux défunts. De 19h30 à 21h.
Auditoire Henallux (rue L. Loiseau, 39a à Namur).

3 et 4 décembre 2020

Marché de Noël du Foyer Saint-François.
Hall d'accueil du site de Sainte-Elisabeth (place Louise Godin, 15 à Namur).

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

081 43 32 50

FLOREFFE rue Célestin Hastir, 69

www.christiane.be



CORONAVIRUS

**ÉVÉNEMENT
ANNULÉ**

JOGGINGDUFOYER.BE

ÉVÉNEMENT CARITATIF

