



Association Christophe

LA VIE AVANT TOUT

Le mot de la Présidente

Bulletin Trimestriel

N° 7

Octobre 2008

Très chers amis,

Après quelques semaines de repos bienvenues pour tous nos bénévoles, nous redémarrons une nouvelle année, qui s'annonce très chargée.

Vous savez que nos interventions en milieu scolaire (et autres) sont très appréciées et que la demande des établissements est de plus en plus importante.

La mallette pédagogique que nous sommes en train d'élaborer nous permettra de multiplier nos possibilités d'action, en mettant un outil performant et efficace à la disposition du personnel sur place. C'est un projet ambitieux, qui mobilise déjà beaucoup l'énergie et le temps de nombreux bénévoles et de professionnels de la santé. Nous espérons sa sortie en 2010.

Nous continuons bien entendu toutes les actions déjà entreprises, avec la détermination que vous connaissez..

Des associations de plus en plus nombreuses luttent dans des domaines proches, avec les mêmes difficultés et un certain isolement.

Il nous paraît important, dans les années qui viennent, de favoriser la mise en place d'un réseau de toutes ces bonnes volontés, pour optimiser nos actions et travailler de manière encore plus efficace.

Nous nous y emploierons dans la mesure de nos moyens.

Toujours à votre écoute.

Rose Marie VILAFRANCA-GUIRAUD : Présidente

Dans ce numéro :

L'encre verte	P 2
Quoi de neuf ?	P 2
Salon des associations	P 2
Calendrier 4° Trimestre 2008	P 3
Propos sur les psy	P 3
Charlot disait ...	P 4

Une petite anecdote

On a demandé au Dalaï Lama...

Qu'est ce qui vous surprend le plus dans l'humanité ?

Il a répondu :

« Les hommes... parce qu'ils perdent la santé pour accumuler de l'argent, ensuite ils perdent de l'argent pour retrouver la santé.

A penser anxieusement au futur, ils oublient le présent de telle sorte qu'ils finissent par non vivre ni le présent ni le futur.

Ils vivent comme si ils n'allaient jamais mourir...

... et meurent comme s'ils n'avaient jamais vécu... »

Paroles...

L'âge mur, c'est être toujours jeune mais avec beaucoup plus d'efforts.

Les jeunes pensent que les vieux sont fous, les vieux savent que les jeunes le sont.

Dans les yeux d'un jeune brille la flamme. Dans les yeux d'un vieux brille la lumière.

Les jeunes vont en groupe, les adultes en couple, les vieux vont seuls.

Nous désirons tous vivre vieux, mais refusons de l'être.

Si jeunesse savait, si vieillesse pouvait...

L'Encre verte

TEMOIGNAGE

Nous avons débuté notre année scolaire par une intervention auprès d'une session d'aides soignants à l'IFAS des Camoins.

Une quarantaine d'auditeurs de 18 à 50 ans, encadrés par leurs professeurs, ont montré beaucoup d'intérêt pour le sujet: le mal-être qui, suivant son intensité, risque de dériver vers

une idéation suicidaire, une tentative de suicide, ou le suicide.

La seule remarque formulée a été de prendre un peu plus de temps la prochaine fois pour approfondir le cas des personnes âgées.

Nous en prenons bonne note.

L'équipe d'intervention

DEMANDE :

- DE RENSEIGNEMENTS
- D'INTERVENTIONS

Tous les établissements scolaires, ou autres, peuvent contacter

Marie José URDY

04 91 81 27 60

les mardis et jeudis

(en cas d'absence laisser un message sur le répondeur)

Quoi de neuf ?

Le Docteur Daniel CHEVASSUT est créateur et responsable d'une consultation de la souffrance en milieu hospitalier, à l'Hôpital Nord de Marseille .

Dans ce livre, il présente sa vision réaliste de prise en considération de la souffrance humaine et des moyens d'accompagnement pour la soulager. Les termes comme : écoute et silence, savoir-être et présence, méditation, compassion, en sont les moteurs.

L'avis d'un lecteur gravement malade, bénévole de l'association :

« Ce livre m'a particulièrement touché, Il parle de l'écoute et de la considération du médecin vis-à-vis de son patient avec beaucoup de conscience professionnelle. Il explique qu'il est important de ne négliger aucune médecine. Il encourage le soigné à se motiver pour sa propre guérison. »

Jacques



Notre dernière manifestation : La Fête des Associations

Cette superbe manifestation a été cette année très perturbée par la météo: un mistral à 90 km/h !

Nous n'avons pas pu installer notre exposition et nos divers documents. Finalement, nous avons déclaré forfait à midi, vaincus par les conditions atmosphériques .



Il semblerait qu'un projet existe pour que l'année prochaine, la manifestation se fasse sur deux jours et à l'abri, dans un espace assez grand pour accueillir toutes les associations qui désirent y participer . Souhaitons-le pour que la fête soit belle.

Calendrier 4^o Trimestre 2008

Manifestations

LOTOS

Samedi 29 Novembre à 18 heures
et
Dimanche 15 Mars 2009 à 15 heures

Groupes de parole

- Samedi 20 Septembre
 - Samedi 11 Octobre
 - Samedi 15 Novembre
 - Samedi 13 Décembre
- à 9 h 30 au Pavillon SOLARIS
HOPITAL SAINTE MARGUERITE

Ce groupe de parole, pendant lequel *on écoute, on respecte, on échange*, est destiné aux personnes qui ont perdu un être proche, voire un enfant par suicide. Mais aussi à des parents qui rencontrent des difficultés avec leurs enfants, ou qui ont des enfants suicidaires.

Marches

- **Dimanche 21 Septembre**
Visite de la Cathédrale d'images
- **Dimanche 12 Octobre**
Les Glacières de Marseille
- **Dimanche 16 Novembre**
La Source de l'Infernet
- **Dimanche 14 Décembre**
Marché de Noël et
déjeuner au restaurant.

Propos sur les " psy " un bref résumé

Le psychiatre: Il a fait des études de médecine puis s'est spécialisé en psychiatrie(bac +10) Il est le seul professionnel de la psychologie habilité à prescrire des médicaments ou une hospitalisation si c'est nécessaire. Il soigne les troubles psychiques lourds (schizophrénie, psychose maniaco-dépressive etc..), mais aussi plus légers. Selon son approche de la maladie et la gravité du problème, il aura recours à l'écoute, au travail sur le corps ou aux médicaments psychotropes.

Le psychologue: Formé à l'université (bac + 5) il est spécialisé dans l'étude du comportement humain. Il a un axe de spécialisation, par exemple psychologue clinicien, psychologue du travail... Il vous aide à faire le point, à cerner vos problèmes, à établir un bilan pour une orientation scolaire ou professionnelle ...

Le psychothérapeute: Il a fait une des nombreuses formations spécifiques de psychothérapeute(durée variable) Depuis la loi votée en 2004, il doit être inscrit à un registre national pour être reconnu. Divorce, maladie, deuil, chômage..., il aide à surmonter les difficultés existentielles. Il utilise pour cela une méthode particulière (cognitive, comportementale, art thérapie, etc.. la liste est longue) référée à un champ théorique. Il est souvent psychologue également.

Le psychanalyste: Il n'existe pas de diplôme d'état reconnu pour devenir psychanalyste. Pour exercer, il convient d'avoir suivi une psychanalyse personnelle, et de la compléter par une ouverture au champ théorique freudien et post-freudien. Le psychanalyste écoute son patient (le divan..) , lui propose des interprétations, l'analyse de la relation qu'il met en place avec lui (transfert), de ce qu'il exprime verbalement, de ses rêves. Un travail de longue haleine, une analyse peut durer plusieurs années.

Parole d'enfant:

« Le psychiatre est le monsieur que je vais voir quand j'ai du souci »

Patrick , 4 ans.

HOPITAL SAINTE MARGUERITE
Pavillon SOLARIS
270 Bd Sainte Marguerite
13009 MARSEILLE

Téléphone : 04 91 81 27 60
Le mardi & jeudi

Mail : ass.christophe@wanadoo.fr

La Vie avant tout

Retrouvez-nous sur le web :
www.christophe-lavieavanttout.com

NOS SPONSORS



Provence-Alpes-Côte d'Azur



FONDATION D'ENTREPRISE



Assistance Publique
Hôpitaux de Marseille



CHERS ADHÉRENTS :

**Le bon de défiscalisation ci-joint,
vous permettra de récupérer
66 % du versement de votre coti-
sation.**

Le jour où je me suis aimé pour vrai...

J'ai compris qu'en toutes circonstances, j'étais à la bonne place, au bon moment et alors j'ai pu me relaxer ;

Aujourd'hui, je sais que ça s'appelle : **ESTIME DE SOI**

Le jour où je me suis aimé pour vrai...

J'ai pu percevoir que mon anxiété et ma souffrance émotionnelle n'étaient rien d'autre qu'un signal, quand je vais contre mes convictions ;

Aujourd'hui, je sais que ça s'appelle : **AUTHENTICITE**

Le jour où je me suis aimé pour vrai...

J'ai cessé de vouloir une vie différente et j'ai commencé à voir que tout ce qui m'arrive, contribue à ma croissance personnelle ;

Aujourd'hui, je sais que ça s'appelle : **MATURITE**

Le jour où je me suis aimé pour vrai...

J'ai commencé à percevoir l'abus dans le fait de forcer une situation ou une personne dans le seul but d'obtenir ce que je veux, sachant très bien que ni la personne, ni moi-même ne sommes prêts et que ce n'est pas le moment ;

Aujourd'hui, je sais que ça s'appelle : **RESPECT**

Le jour où je me suis aimé pour vrai...

J'ai commencé à me libérer de tout ce qui ne m'était pas salubre... Personnes, situations, tout ce qui baissait mon énergie. Au début ma raison appelait ça de l'égoïsme ;

Aujourd'hui, je sais que ça s'appelle : **AMOUR PROPRE**

Le jour où je me suis aimé pour vrai...

J'ai cessé d'avoir peur du temps libre et j'ai arrêté de faire de grands plans, j'ai abandonné les méga projets du futur. Aujourd'hui je fais ce qui est correct, ce que j'aime, quand ça me plaît et à mon rythme ;

Aujourd'hui, je sais que ça s'appelle : **SIMPLICITE**

Le jour où je me suis aimé pour vrai...

J'ai cessé de chercher à toujours avoir raison et je me suis rendu compte de toutes les fois où je me suis trompé ;

Aujourd'hui, j'ai découvert : **L'HUMILITE**

Le jour où je me suis aimé pour vrai...

J'ai cessé de revivre le passé et de me préoccuper de l'avenir. Aujourd'hui, je vis au présent, là où toute la vie se passe.

Aujourd'hui, je vis une seule journée à la fois...

Et ça s'appelle : **PLENITUDE**

Le jour où je me suis aimé pour vrai...

J'ai compris que ma tête pouvait me tromper et me décevoir. Mais, si je la mets au service de mon cœur, elle devient une alliée très précieuse ;

Tout ceci est : **SAVOIR VIVRE**

Nous ne devons pas avoir peur de nous confronter :

DU CHAOS NAISSENT LES ETOILES

De Charlie CHAPLIN