UN CARNET POUR NOUS

Ce carnet appartient à

.....

.....

et à

.....

.....

Avec tous nos remerciements à Martial Gil, médecin, Valérie Cerase, gériatre et Christophe André, psychiatre, pour leurs conseils avisés et bienveillants.

Si vous le souhaitez, vous pouvez nous contacter au sujet de ce carnet :
Par téléphone : 04 91 16 14 26
Par mail : isabelle.lagarde@ag2rlamondiale.fr

C'est avec beaucoup de plaisir que nous vous proposons « Un Carnet pour nous » : pour vous, pour votre compagne ou compagnon de route, votre conjoint(e), fille, fils, ou ami(e)...

Nous l'avons conçu comme un espace original à partager : un regard sur le passé, un témoignage à transmettre, des mots pour soulager vos maux mais, aussi, le récit des petits plaisirs de la journée, si précieux qu'on a envie de les garder là, au cas où...

Notre ambition, modeste, est, à vos côtés, d'ouvrir les pages de votre histoire et d'y mettre vos espoirs, vos doutes, vos peurs ou vos envies d'un lendemain sans nuage.

Nous aimerions qu'il vous permette de vous affranchir de ce qui vous « empêche », pour mieux vous autoriser à : prendre un petit moment pour vous, écrire le premier mot, le premier signe et... continuer, vivre une nouvelle rencontre avec celui ou celle qui vous est le plus proche, par un nouveau chemin, surprendre ou être surpris par soi-même ou par l'autre, vous faire plaisir, tout simplement ...
La vie est incertitude, elle est bonheur et difficultés. Un chemin se vit au quotidien.

Nous en sommes convaincus, tout au long de ce parcours, le plaisir de la découverte sera au rendez-vous, mêlé à celui de l'empreinte laissée avec vos histoires, votre histoire, à transmettre, un jour, peut-être, aux personnes qui vous sont le plus chères, et pourquoi pas aux autres...

Ouvrez ce « carnet pour vous » et bonne route !

André Renaudin,
Directeur général d'AG2R LA MONDIALE

AG2R LA MONDIALE

Témoignages

Les paroles s'envolent, les écrits restent...

« Nous vivons ensemble depuis cinquante-sept ans. Il y a six ans, Pierre a perdu beaucoup d'autonomie dans un accident. Après quelques années durant lesquelles je me suis occupée de lui à domicile, j'étais trop épuisée pour continuer. (...) Désormais, il est en maison spécialisée, et même si je vais le voir chaque jour, il me manque. Alors je lui écris des lettres, cela me fait du bien. Écrire me permet de mieux vivre cette situation difficile. Quelquefois, à ma grande surprise, nous discutons d'une de ces lettres, d'autres fois, il râle parce qu'il n'est pas parvenu à me relire... Je sais que ce n'est pas grand chose, mais cela m'aide énormément. »

Lucette, aidante auprès de son mari, Pierre.

« Avec ma sœur, nous nous relayons toutes les semaines pour nous occuper de maman. Atteinte de la maladie d'Alzheimer depuis trois ans, il arrive qu'elle nous confonde, qu'elle pense avoir déjà parlé à l'une de nous deux en oubliant de le répéter à l'autre. Alors, nous avons un petit carnet que garde toujours ma mère, il nous sert de lien. Chacune y écrit ce qu'elle souhaite dire aux deux autres. Un jour, en rigolant, maman nous a dit qu'elle avait l'impression que nous partagions un journal intime, comme trois copines adolescentes. »

Anne, aidante auprès de sa mère, Edmée.

Se dire des choses...

Date :

« J'ai accompli de délicieux voyages, embarqué sur un mot... »

Honoré de Balzac

Date :

« Écrire est un acte d'amour. S'il ne l'est pas, il n'est qu'écriture. » Jean Cocteau

Date :

« Il faut écrire pour soi, c'est ainsi que l'on peut arriver aux autres. » Eugène Ionesco, Extrait de « Notes et contre-notes »

Date :

« Un livre a toujours deux auteurs : celui qui l'écrit et celui qui le lit. » Jacques Salomé

Date :

« Écrire : la seule façon d'émouvoir autrui sans être gêné par un visage. » Jean Rostand

Date :

« Écrire, c'est une façon de parler sans être interrompu. »

Jules Renard

Date :

« Ce que tu écris est ce qui te ressemble le mieux. »

Citation arabe, livre des proverbes arabes – IIe siècle

Date :

« On écrit parce que personne n'écoute. » Georges Perros

Date :

« N'oublie jamais : tu n'es pas l'autre. » Louis Jouvet

Date :

« Ça va tellement mal aujourd'hui que je vais écrire un poème.
Je m'en fiche ; n'importe quel poème, ce poème. » Richard Brautigan

Date :

« Lorsque les âmes tendent vers la vie, le destin est contraint de leur répondre. » Abou Oasin Fich Chabbi, poète soufi

Date :

« Le véritable voyage ne consiste pas à chercher de nouveaux paysages mais à avoir de nouveaux yeux. » Marcel Proust

Date :

« S'engager dans trop de projets, vouloir aider tout le monde en toute chose, c'est succomber à la violence de notre époque. »

Thomas Merton

Date :

« Il n'y a qu'une humanité sous le soleil. » Li Lian Jie

Date :

« Le langage avant de signifier quelque chose, signifie pour quelqu'un. » Jacques Lacan

Date :

« Tout commence par un pas. » Lao Tseu

Date :

« Ce qui va sans le dire va encore mieux en le disant. »

Alleyrand

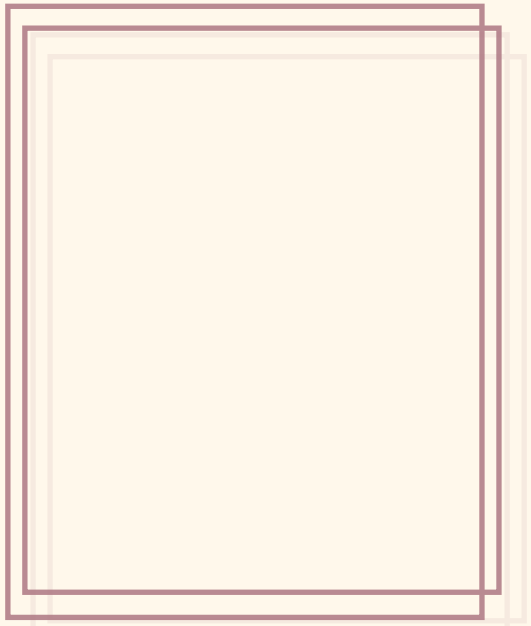
Date :

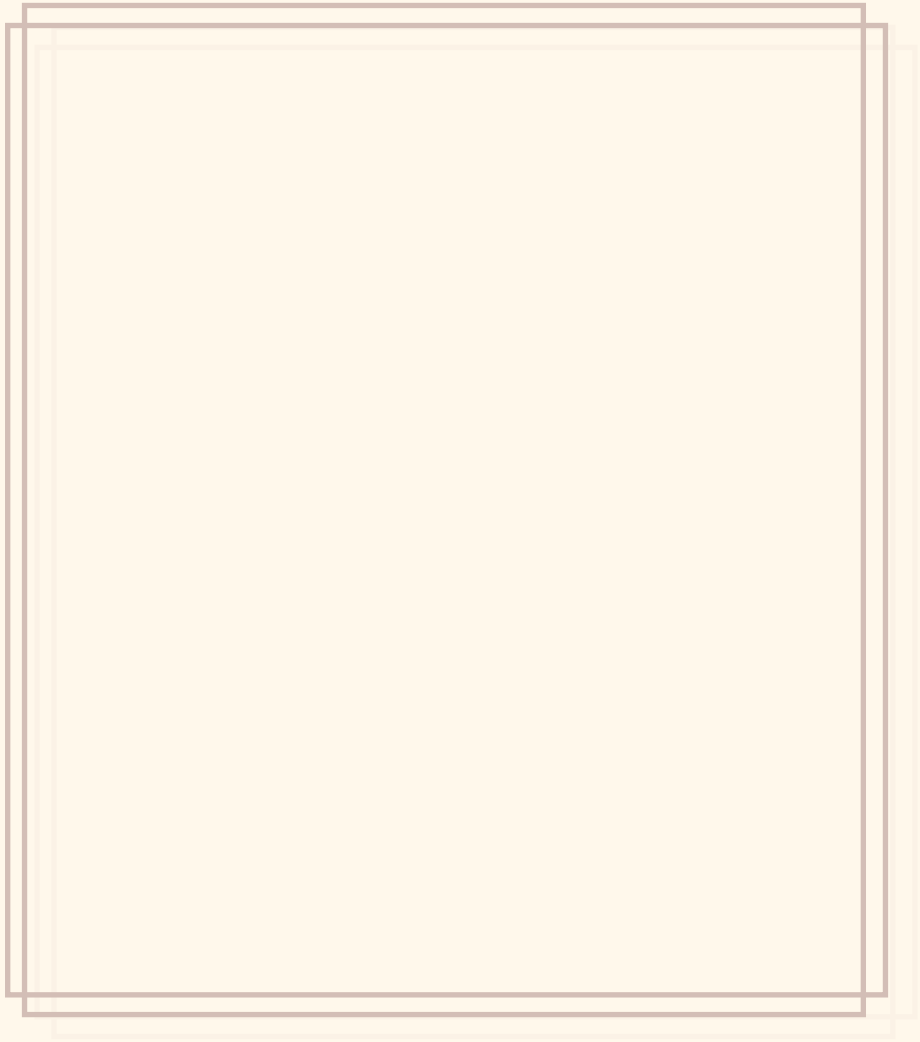
« C'est mathématique. J'ai un seau à l'intérieur de moi. Goutte après goutte, il se remplit. Quand il est à ras bord, je me mets à écrire. Aujourd'hui, je sais qu'il est plein à 80 %. D'après mes calculs, l'inondation sera pour l'automne prochain. » Haruki Murakami

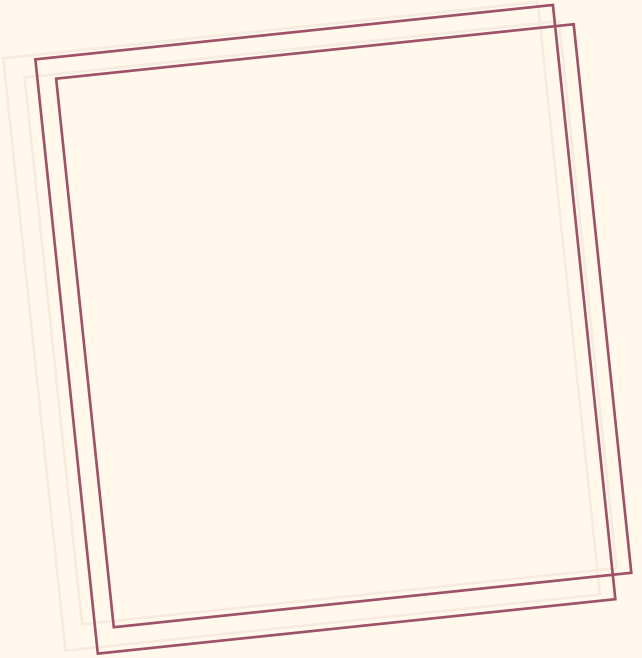
Date :

« Il faut laisser entrer les erreurs, sinon la vérité restera dehors.» Anonyme

Déjà vécu... *À vivre...*







Prendre soin de soi pour mieux prendre soin de l'autre…

Voici quelques pratiques à expérimenter dans votre quotidien :

- **Réservez-vous quelques instants dans la journée rien que pour vous.**

  « *Que diriez-vous de vous poser dans votre corps, dans la sensation d'être simplement en vie, l'espace d'un instant, ou cinq minutes à la fin de la journée ; de rester étendu sur le lit, voire assis à ne rien faire, le soir ou au lever du jour, avant même que vous ne sortiez du lit ? Quel effet cela ferait-il ?* », Jon Kabat-Zinn, biologiste américain (il a été le premier à proposer, dès 1979, la méditation comme remède).

- **Parlez des problèmes au moment où ils surviennent. Ne les accumulez pas en vous.**

  Soyez comme un miroir, réfléchissez les moments négatifs. Cela ne polluera pas votre vie et votre interlocuteur aura la sensation que vous réfléchissez sur le problème.

- **Restez à l'écoute des signaux que vous envoie votre corps.**

  Mais pas trop : si les handicaps prennent le devant de la scène, vous aurez des difficultés à jouer votre partition de vie.

- **Essayez de remplacer les pensées négatives et obsessionnelles (les ruminations ou pensées toxiques) par des pensées positives.**

  Pour le psychologue américain Martin Seligman, co-auteur en 2000 d'une « *Introduction à la psychologie positive* », le bonheur se construit par l'engagement dans une relation (amour, amitié, famille, travail, communauté) et dans le fait de donner le meilleur de soi pour favoriser le bien-être d'autrui. Jérôme Palazzolo, psychiatre, considère d'ailleurs comme particulièrement cruciale cette démarche dans la relation aidant-aidé, surtout lorsque la personne aidée s'isole, se renferme, par crainte de l'extérieur. « *Si la télé est son seul miroir sur le monde, cette peur ne pourra que se conforter, sauf à mieux sélectionner ses programmes, explique-t-il. D'où la nécessité pour l'aidant, l'aide à domicile, l'infirmière qui vient au quotidien, d'apporter plutôt des informations positives, en se réjouissant du beau temps, de l'ouverture d'un magasin dans le quartier, au lieu d'évoquer un nouveau cambriolage chez le voisin ou la dernière agression d'une personne âgée* ».

- **Autorisez-vous à « *être humain* », avec vos succès et vos échecs, vos humeurs variables, et cessez aussi de vouloir faire plusieurs choses en même temps.**

  C'est un conseil du Professeur de bonheur à l'Université d'Harvard aux États-Unis, Tal Ben-Shahar.

- **Faites de l'exercice régulièrement.**

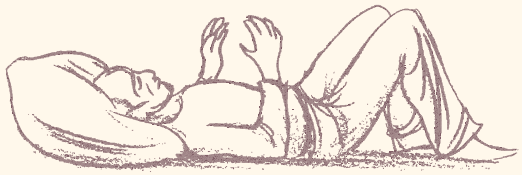
  Dérouillez-vous au lieu de (dé)rouiller !

- **Notez chaque jour ce qu'il vous est arrivé de bien, de joyeux.**

  Ainsi que le résume le psychiatre et psychothérapeute Christophe André : « *La meilleure des armes contre le malheur, et la plus agréable à utiliser, c'est sans doute de profiter encore mieux des bons moments que nous offre l'existence. Savourer le bien-être lorsqu'il est là, l'intensifier, le densifier, représente un très bon vaccin contre le sentiment de malheur. Vous n'éviterez peut-être pas la maladie, mais ce sera sous une forme atténuée !* »

Prenez un petit moment pour vous relaxer…

Une dizaine de minutes suffisent, de préférence le matin entre 9h et 11h, si possible tous les jours, ou simplement deux fois par semaine …

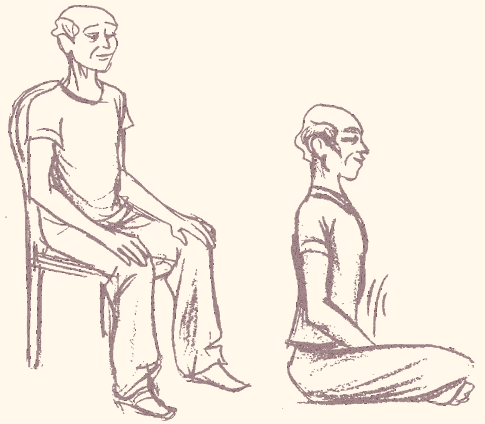


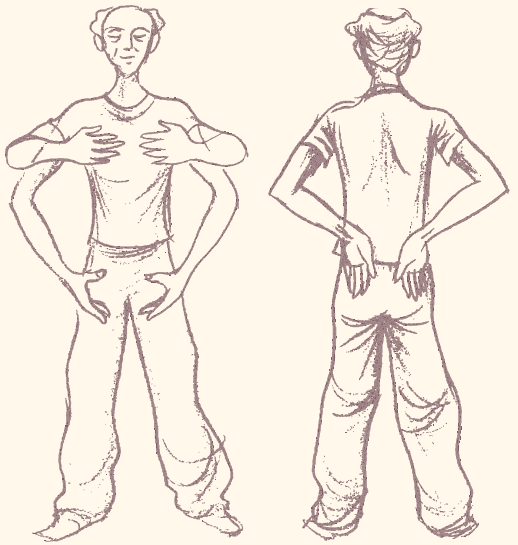
Exercice couché : « Adossé à la terre, on regarde le ciel »

Vous êtes couché, les jambes pliées, pieds et coudes sur le sol. À l'inspiration, les coudes quittent le sol et se maintiennent en posture haute. Dans l'expire, les bras redescendent. Avant de vous relever, masser votre ventre dans le sens des aiguilles d'une montre. En posture assise, masser la poitrine dans le sens contraire des aiguilles d'une montre puis presser 4 fois de chaque côté le bas du poignet.

Exercice assis : « L'assise paisible »

Les pieds sont écartés et bien à plat, les mains sur les genoux, le dos droit, la colonne vertébrale étendue et les yeux mi-clos. La pointe de la langue appuie sur le palais. Inspirez par le nez et expirez par la bouche, en utilisant la respiration ventrale. À la fin de l'exercice, masser les genoux puis les lobes des oreilles.





Exercice debout : « Embrasser l'arbre »

Droit, placez vos mains sur le ventre. Inspirez par le nez, les mains montent jusqu'à la poitrine, se maintiennent puis redescendent en expirant par la bouche. L'exercice s'effectue les yeux mi-clos. Placez ensuite vos mains au niveau des lombes et massez les reins avec le dos des mains. Inspirez en montant, expirez en descendant.

Les livres que nous recommandons en guise de compagnons précieux

- **Jérôme Palazzolo :**
  « Au-delà des maux. Paroles oubliées ou l'importance de l'écoute », éditions Ellébore, 2003.
  « Apprendre à gérer son stress, l'expérience d'un champion, l'expérience d'une vie », éditions Chiron, 2005.
  « Pour en finir avec l'insomnie », éditions Hachette, 2006.
- **Matthieu Ricard :**
  « Plaidoyer pour le bonheur », éditions Pocket, 2004.
  « L'art de la méditation », éditions Pocket, 2004.
  « Plaidoyer pour l'altruisme » sous la direction de Fabrice Midal, Ed° Pocket, 2014
- **Christophe André :**
  « Les états d'âme : un apprentissage de la sérénité », éditions Poche Odile Jacob, 2011.
  « De l'art du bonheur », éditions L'iconoclaste, 2006
  « Trois amis en quête de sagesse » de Christophe André, Alexandre Jollien et Matthieu Ricard. L'iconoclaste et Allary Editions, 2016.
- **Tal Ben-Shahar :**
  « L'apprentissage du bonheur », éditions Pocket, 2011.
  « L'apprentissage de l'imperfection », éditions Pocket, 2011.
  « Apprendre à être heureux », éditions Belfond, 2010.
- **Martin Seligman :**
  « La force de l'optimisme », interEditions, 2008.

Des services à votre disposition

Allo Alzheimer

allo alzheimer
0970 818 806
7 jours sur *7* **de 20h à 22h**
(coût d'un appel local)

Sa création

Créée en octobre 2006 par la Direction des activités sociales d'AG2R LA MONDIALE, en partenariat avec l'Institut de la Maladie d'Alzheimer et SOS Amitié Aix-Marseille, Allo Alzheimer est une antenne nationale d'écoute téléphonique. En 2010, France Alzheimer s'est associée à ces partenaires.

Son objectif

Elle a pour vocation de soutenir l'entourage des personnes atteintes de la maladie d'Alzheimer par une écoute empathique qui permet d'amortir et de soulager la souffrance de celles et ceux qui se trouvent, du fait de la maladie de leur proche, dans le désarroi et la détresse.

Son fonctionnement

Elle fonctionne grâce à une équipe de bénévoles formés par nos partenaires à la fois à l'écoute et aux spécificités de la maladie.

Ses points forts

- Un service aux aidants 7 jours sur 7, de 20h à 22h.
- Un recrutement exigeant.
- Une formation des bénévoles très complète, à la fois à l'écoute et sur les spécificités de la maladie d'Alzheimer.
- Un suivi mensuel des bénévoles avec une psychologue.
- Une évaluation très aboutie en terme social : cette antenne a été soutenue par la CNSA (Caisse nationale de solidarité pour l'autonomie) pour son caractère innovant.

Tél. 0 970 818 806 (prix d'un appel local)
www.allo-alzheimer.fr

Le relais des aidants

Créé en région parisienne, à Rosny-sous-Bois (93), le « Relais des aidants » est une initiative innovante soutenue par AG2R LA MONDIALE. Cette structure propose aux aidants un soutien personnalisé pour leur permettre de prendre conscience de leurs difficultés et de trouver des solutions adaptées dans l'accompagnement de personnes en situation de dépendance, de maladie ou de handicap, quelle que soit la pathologie concernée.
Lieu d'accueil, d'écoute, d'information et de conseil mais, aussi, espace de rencontres et d'échanges inter-aidants, le « Relais des aidants » s'adresse également aux professionnels, notamment en tant que pôle ressources de soutien technique. AG2R LA MONDIALE pilote le « Relais des aidants » pour le compte des Fédérations Agirc et Arrco.

Service gratuit proposé par l'association Génér'action Formation
52, rue Richard Gardebled -93110 Rosny-sous-Bois
Tél. : 01 79 64 48 99 / 06 79 79 59 68
Mail : lerelaisdesaidants@sfr.fr
www.lerelaisdesaidants.fr

www.aidonslesnotres.fr

Ce site d'informations et d'échanges, créée par AG2R LA MONDIALE a pour objectif de permettre aux aidants de mieux s'occuper de leur proche et de mieux faire face à un quotidien bousculé.
Pour cela, il favorise le soutien entre aidants dans une partie « Discussions» et propose des conseils concrets fournis par des experts dans une partie « Questions/ Réponses ».

Une page facebook complète ce service en offrant encore plus de proximité avec des actualités quotidiennes provenant du web et des échanges entre aidants.
www.aidonslesnotres.fr

Séjours Vacances-Répit Alzheimer®

Pour les personnes atteintes de la maladie d'Alzheimer et leurs aidants, l'association France Alzheimer et maladies apparentées propose chaque année depuis plus de 20 ans des Séjours Vacances-Répit Alzheimer® partout en France.
AG2R LA MONDIALE soutient cette action où les participants choisissent leurs vacances parmi les différents types de programmes, adaptés aux spécificités de chacun : séjours « Détente », « Répit », « Malades Jeunes » ou « Aidants Isolés ». Ils sont accueillis par une équipe de bénévoles formés.
Des soignants peuvent également intervenir en renfort pour l'aide aux actes de la vie quotidienne.
Pour plus de renseignements, contacter le service séjours vacances
Tél. : 01 42 97 53 51 ou par mail : sejoursvacances@francealzheimer.org
Pour découvrir le catalogue et les offres de France Alzheimer :
www.francealzheimer.org

Vacances Répit Familles®

Nouvelle offre de répit* disponible tout au long de l'année qui réunit sur un même site :
- une structure médico-sociale entièrement adaptée et accessible aux personnes à mobilité réduite et un personnel médico-social présent 24h/24,
- un établissement de tourisme social et familial, proposant des activités variées et adaptées.

L'aidant et l'aidé se retrouvent enfin ensemble en vacances, avec la possibilité de se reposer, de prendre du temps pour soi, sans s'éloigner l'un de l'autre, l'opportunité de bénéficier d'activités variées et adaptées à la situation de chacun, la garantie de poursuivre la prise en charge médicale.
Pour en savoir plus : 05 57 885 885 (appel non surtaxé)
www.vrf.fr - Retrouvez les vidéos en ligne des Villages Répit Familles®.

* Initiée par PRO BTP et l'AFM-Téléthon, elle associe des groupes de protection sociale AG2R LA MONDIALE, AGRICA, APICIL, AUDIENS, KLESIA et LOURMEL et des acteurs associatifs pour développer les Villages Répit Familles.

Adresses utiles

CENTRES DE PRÉVENTION AGIRC-ARRCO

ALSACE
CPBVAA Alsace
1, rue Georges Wodli
67000 Strasbourg
03 88 35 27 76
bien.vieillir@ipc.asso.fr

AQUITAINE
CPBVAA Aquitaine
44-50 boulevard Georges V
33077 Bordeaux
05 57 21 29 31
accueil@bienvieilliraquitaine.org

BRETAGNE
CPBVAA Bretagne
5, rue Kerautret Botmel
35200 Rennes
02 99 92 25 25
contact@bienvieillirbretagne.fr

CHAMPAGNE ARDENNE
Centre de prévention les Arcades
6, rue du Pont Royal
10000 Troyes
03 25 75 88 00
lesarcades3@wanadoo.fr

MIDI-PYRÉNÉES
CEDIP
9/11 rue Matabiau
31000 Toulouse
05 61 63 05 21
secretariat@cedip.net

LANGUEDOC-ROUSSILLON
Centre de prévention Montpastel
2, Place Paul Bec
34000 Montpellier
04 99 51 24 02
centredeprevention@montpastel.fr

NORMANDIE
Renouvance
57, avenue de Bretagne
76100 Rouen
02 32 81 59 30
contact@renouvance.fr

NORD PAS-DE-CALAIS
Prévenlys
10 bis, avenue Nelson Mandela
59160 Lomme
03 20 95 70 70
contact@prevenlys.org

PARIS / ÎLE-DE-FRANCE
Centre de prévention Turbigo
29, rue de Turbigo
75002 Paris
01 40 28 33 35
contact.cdp.turbigo@audiens.org

Centre de prévention Pirandello
12, rue Pirandello
75013 Paris
01 43 36 27 27
secretariat.pirandello@ipc.asso.fr

Centre de prévention Chabrol
15, rue de Chabrol
75010 Paris
01 42 27 01 13
chabrol@centredeprevention-idf.fr

PACA / CORSE
IRIPS
25, avenue de Frais Vallon
13013 Marseille
04 96 13 03 56
direction@irips.org

PAYS-DE-LA-LOIRE
CPBVAA Pays-de-la-Loire
17, rue Lanoue Bras de Fer
44200 Nantes
02 44 76 24 00
accueil@bienvieillirpdl.org

AUVERGNE
CPBVAA Auvergne
2, rue Pierre Boulanger
63100 Clermont – Ferrand
04 73 27 87 10
contact@cpra63.fr

RHÔNE-ALPES
Centre de Prévention des Alpes (CPA)
29 rue Turenne
38000 Grenoble
04 76 03 24 95
accueil@cpagrenoble.fr

Centre régional de prévention (CRP)
19 rue Domer
69007 Lyon
04 72 72 04 04
contact@crp-irc.fr

CDPRV
8, place Alain Bombard
26500 Bourg-lès-Valence
04 75 55 55 26
cdprv@wanadoo.fr

Des antennes en région existent, n'hésitez pas à contacter le Centre de prévention le plus proche de chez vous.

ASSOCIATIONS DE SOUTIEN AUX FAMILLES

Institut de la Maladie d'Alzheimer - IMA
Hôpital de la Timone - 6e Et.
Boulevard Jean Moulin
13005 MARSEILLE
Tél. : 04 91 47 77 55

Allo Alzheimer
Tél. 0 970 818 806
www.allo-alzheimer.fr

Le relais des aidants
52, rue Richard Gardebled
93110 Rosny-sous-Bois
Tél. : 01 79 64 48 99
ou 06 79 79 59 68
lerelaisdesaidants@sfr.fr
www.lerelaisdesaidants.fr

Association Française des AIDANTS
250 bis, Bd Saint-Germain
75007 PARIS
www.aidants.fr
www.aidants.fr/cafes-des-aidants

France Alzheimer
Tél. 0 800 97 20 97
(service et appel gratuits)
www.francealzheimer.org

Pour les personnes âgées
www.pour-les-personnes-agees.gouv.fr/

SOLUTION D'ACCUEIL TEMPORAIRE

GRATH
Tél. 0 970 818 806
www.accueil-temporaire.com

Liste non exhaustive.

Aider l'autre sans s'imposer, donner des clés sans connaître toutes les portes, ce carnet est une invitation à dépasser ses doutes, transformer ses peurs, sublimer son amour.

À tout moment, il restera pour vous comme un fil invisible qui vous relie aux autres, comme une porte vers des jours à vivre.

Que vous ayez écrit, dessiné, collé des photos, griffonné des pages, il est vôtre, comme est vôtre l'histoire de votre vie. Qu'il nous soit permis de formuler le vœu que votre chemin, singulier, provoque la tendresse de celles et ceux dont le destin a croisé votre parcours.

Puisse ce carnet, telle une vague, aller et venir entre vous et vos compagnons de route, entre vous et vous.

Ce lien qui nous unit est aussi le langage du cœur, ce cœur qui peut battre à l'unisson de celles et ceux qui nous sont chers. Nous espérons que cette traversée, lors de laquelle nos pensées sincères vous accompagnent, vous aura permis de prendre le temps de « *regarder pousser les fleurs* ».
Avec ce carnet, nous vous souhaitons tout le bonheur qu'il vous est possible d'approcher et de goûter.

Lorsqu'il se refermera, vous pourrez l'ouvrir à nouveau, et, pourquoi pas, en créer d'autres.

Éric Sanchez
Directeur du développement de l'action sociale AG2R LA MONDIALE

ANATOME - 092015 AS - illustrations : Eddy Vaccaro - tous droits réservés AG2R LA MONDIALE

AG2R LA MONDIALE