



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

TEXTURES MODIFIÉES MOULÉES  
**Une expérience  
gustative étonnante !**



- **Réflexion** -

**LA SPIRITUALITÉ  
PEUT-ELLE GUÉRIR NOTRE MONDE ?**



**FOYER  
SAINT-FRANÇOIS**

Centre Hospitalier Universitaire • UCL • 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](http://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** : Benoît Libert, Directeur Général du CHU UCL Namur • **Comité de rédaction** : Michèle Bienfait, Rita Burnay, Marie De Puyt, Pierre-Yves Erneux, Pierre Guerriat, Kathelyne Hargot, Danielle Hons, Karin Marbehant, Benjamin Vallée • **Ont collaboré à ce numéro** : Suzanne Beier, Michèle Bienfait, Marie De Puyt, Pierre Guerriat, Kathelyne Hargot, Nicole Henriët, Danielle Hons, Sophie Leruth • **Comité de lecture** : Michèle Bienfait, Marie De Puyt, Pierre-Yves Erneux, Kathelyne Hargot, Danielle Hons, Pierre Goffe, 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**



## « MERCI POUR LES ÂMES MERVEILLEUSES QUE JE CROISE EN CHEMINANT. »

- A. -

Chers lecteurs et amis du Foyer, à l'aube du printemps, c'est avec fierté que j'écris ces lignes dans le premier nouveau numéro de la revue « Un cœur qui bat » du Foyer Saint-François. J'entends le terme « nouveau », non pas dans son sens radical, faisant fi de l'histoire et du bagage authentique qui définissent votre trimestriel depuis plus de 20 ans maintenant mais bien, dans un sens pur d'évolution vers un support unissant le caractère véritable du ressenti et la gaieté d'une mise en page moderne.

Ce « relooking » s'inscrit dans la démarche de déploiement de la nouvelle identité visuelle du Foyer Saint-François, désormais intégré au réseau hospitalier CHU UCL Namur et dont vous aviez découvert le nouveau logo dans le numéro 59 de votre revue.

A l'heure où nous fêtons l'éclosion des premières fleurs, j'aimerais pourtant revenir quelques mois en arrière afin de remercier chaleureusement ces « amis » du Foyer qui, dans l'ombre, le soutiennent, tantôt directement, tantôt par l'organisation d'une activité. Un merci particulier à Josiane, fidèle bénévole, qui, à l'instar des autres années, a organisé un marché de Noël où, entre gourmandises et petits trésors, chacun était invité à trouver « Le » cadeau. Un

marché de Noël, il y en eut un second à Malonne pour la réussite duquel nous pouvons féliciter Madame et Monsieur Servais. Merci à l'Asbl Le Feu qui dans le cadre de la cessation de ses activités a choisi de soutenir notre maison par un généreux don financier. Le mois de décembre fut également celui des ventes de massepain, lasagnes et cuberdons organisées, avec entrain, par New Espace Danse. Enfin, un grand merci à la Boulangerie Robaux qui, en tant que proche voisin, n'hésite jamais à égayer les repas de nos patients par l'offre de délicieuses viennoiseries, pains et tartes.

Vous le découvrirez au fil des pages, les derniers mois de l'année 2016 et les premiers de 2017 furent encore riches de rencontre et de découverte. Une parenthèse musicale et poétique ainsi qu'une découverte culinaire ô combien surprenante ont dès lors rythmé la vie du Foyer Saint-François.

Mais notre maison, c'est aussi un avenir ponctué d'aventures... humaines avant tout. Le 25 mars prochain, nous aurons le privilège de recevoir officiellement, au cours d'un gala, le soutien du Fonds d'entraide Prince et Princesse Alexandre de Belgique, dans le cadre du projet de formation des membres du Foyer au toucher relationnel. Une initiative qui, outre ses

intérêts de soulagement et de relaxation, a renforcé la cohésion de groupe entre soignants et bénévoles. Chacun, à travers cette initiation, a mieux appréhendé les spécificités et la nécessité du rôle d'autrui.

L'avenir, ce sont également nos traditionnels événements : le Jogging du Foyer, d'une part, organisé par l'Asbl Saint-François le lundi 1er mai et, le week-end de fête estivale, d'autre part, qui se tiendra les 26 et 27 août, promettant l'un et l'autre des formules revisitées.

Chers lecteurs et amis, j'en viens enfin à vous souhaiter une agréable lecture et nourris l'espoir que vous apprécierez ce nouveau support.

Au plaisir de vous accueillir lors de l'une de nos activités ou tout simplement au hasard des rencontres.

**Sophie Leruth**  
*Directrice du Foyer Saint-François*

---



## Jogging du Foyer Saint-François : une 6ème édition sous le signe de la complicité

Ce lundi 1er mai, l'Asbl Solidarité Saint-François vous invite à la 6ème édition de son Jogging caritatif organisé au profit de notre



Centre de soins palliatifs. Placée sous le signe de la complicité, la formule de l'évènement a évolué et permet, cette année, aux participants de s'inscrire par équipe de trois. Outre une course pour enfants de 1 km, trois parcours de 5, 8 et 12,5 km vous sont proposés. Sportifs confirmés, amateurs ou familles... n'attendez plus et inscrivez-vous via le site [joggingfoyersaintfrancois.be](http://joggingfoyersaintfrancois.be).

**Informations : 081 / 22 00 82.**

**Page Facebook : Jogging du Foyer Saint-François.**

## Appels aux jouets et petits trésors oubliés

Aux prémices du printemps, nos esprits – et nos énergies – s'affairent déjà à l'organisation de notre traditionnelle fête annuelle.

A l'instar des années précédentes, nous sollicitons votre générosité dans le cadre d'un appel aux lots. Si vous souhaitez soutenir l'organisation de la tombola du dimanche 27 août par le don d'un (ou plusieurs) lot(s) en bon état ou, pourquoi pas, d'un bon cadeau au sein de votre commerce, c'est avec plaisir que nous vous invitons à le(s) déposer à l'accueil du Foyer Saint-François, de 9h à 17h.

L'équipe organisatrice est également à la recherche de jouets pouvant faire le bonheur du petit public qui participera à la pêche aux canards. A vos trouvailles... Au fond d'un tiroir ou à l'abri dans votre grenier se cache peut-être un petit trésor insoupçonné qui fera le

plaisir de celui qui le remportera. Nous vous remercions d'ores et déjà au nom des patients, de leurs familles, du personnel et de toutes les personnes qui œuvrent pour le Foyer Saint-François.



## SPECTACLE

### « J'AI UN SECRET À VOUS DIRE » PAR OLIVIER PRESTANT

Laissez-vous emporter par l'univers de l'artiste Olivier Prestant. Au profit du Foyer Saint-François, le lauréat du « Nostradamus d'or », prix prestigieux décerné par les meilleurs mentalistes d'Europe, vous invite à son tout nouveau spectacle « J'ai un secret à vous dire ! », le mercredi 31 mai à 20h, au Quai 22.

Avec ses talents de conteur, ses tours incompréhensibles et beaucoup d'habileté, cet artiste saura vous captiver et vous emmener sur le chemin des nombres, des cartes et des lettres pour un tour du monde de l'imaginaire, de la pensée et de la magie.

**Informations au 081/74 13 00 – [secretariat@foyersaint-francois.be](mailto:secretariat@foyersaint-francois.be).**

## UN SOUTIEN « ROYAL »

L'année passée, nous vous avons fait écho de la visite de la Princesse Léa de Belgique. En effet, SAR la Princesse Léa nous avait fait l'honneur de passer quelques heures au Foyer afin de rencontrer les patients, leurs familles et ainsi, de découvrir plus concrètement notre travail. En décembre, nous apprenions que le Fonds d'Entraide Prince et Princesse Alexandre de Belgique avait décidé de soutenir notre projet de formation au toucher relationnel ainsi que celui du Centre « Palliative Zorgen - AZ Zeno » de Knokke.

C'est avec fierté et en tant que représentante de son équipe que Madame Sophie Leruth se rendra à Knokke, ce 25 mars, au Gala annuel du Fonds afin de recevoir ce généreux don.

Au nom de toute l'équipe, nous tenons à réitérer nos remerciements pour la bienveillance et la confiance que son Altesse Royale accorde aux missions de notre Centre de soins palliatifs.



### Ce mois de mars nous réserve de belles surprises...

Les oiseaux s'agitent, s'animent et pépillent... il est temps de les aider à construire leurs nids à l'abri des chats et animaux peu scrupuleux devant les oisillons fort démunis.

Le Salon « Bois et Habitat » vous effraie par le monde qui le fréquente ? Vous n'avez pas eu le temps de passer à « Batibouw » ? N'hésitez plus... Investissez de chez vous, chez nous ! Charmante maison à vendre, idéale pour jeune couple. En bois véritable, bien de chez nous, toit solide et résistant

à la tempête la plus impétueuse, porte arrondie ultra moderne. Pas de fenêtre pour éviter toutes intrusions dangereuses. Garantie 15 ans et vendue à un prix défiant toute concurrence... Oui c'est sûr, vos amis les oiseaux seront gâtés cette année. Nous avons reçu de nombreux nichoirs de compétition... prêts à accueillir vos amis les oiseaux en toute sécurité.

Ils sont en vente au Foyer pour la modique somme de 15€. Vous n'en aurez que du plaisir et vos amis à plumes vous remercieront longtemps encore.



## Textures modifiées moulées : une expérience gustative étonnante !

Moment savoureux de plaisir et de convivialité, le repas au Foyer Saint-François se veut demeurer privilégié tout en répondant aux besoins nutritifs, aux capacités d'alimentation et au maintien de la santé du patient.

Souvent diminués dans leur autonomie, les patients peuvent rencontrer des difficultés à se nourrir de repas dits « normaux » en raison de problèmes de mastication, de risque de fausse déglutition... Des alternatives sont alors mises en œuvre afin de faciliter leur alimentation tout en alliant les valeurs nutritives à la notion de plaisir.

Le 19 janvier dernier, l'équipe de coordination du Foyer Saint-François a eu le plaisir de participer à une dégustation de plats basés sur des aliments à textures modifiées et moulées : une expérience gustative surprenante associant saveurs et esthétique des mets.

Par cuisine à texture modifiée moulée, il faut entendre « une méthode de préparation des aliments permettant d'en modifier la texture tout en conservant leurs qualités nutritives, leurs saveurs et leurs couleurs... et d'en proposer une forme authentique »<sup>1</sup>.



A l'écoute des explications du chef Jean-Claude Baudart et sous l'organisation de Duo Catering, les convives du jour se sont surpris à redécouvrir le goût d'une « tomate-mozzarella » ou d'un navarin d'agneau aux consistances inhabituelles. Cette technique de transformation des textures permet, en outre, la proposition d'une alimentation « finger food » pour les patients dont la perte d'autonomie n'autorise plus l'usage de couverts.

Tout en améliorant la prise alimentaire, cette alternative culinaire offre au patient un repas dans lequel saveurs non dénaturées se marient à la présentation gourmande de l'assiette. Outre le renforcement d'autonomie du patient, ce mode d'alimentation alternatif peut, dans certains cas, ranimer son plaisir de manger. L'application de ces techniques est en cours au sein du Foyer Saint-François.

**Marie De Puyt**  
Chargée de communication

<sup>1</sup> Docteur Jacques Caby, « Les textures modifiées et le plaisir de manger », Université René Descartes – Paris V Faculté Cochin-Port Royal

## Un après-midi musical

Le 14 décembre 2016, un événement musical a fait vibrer les cœurs des patients du Foyer. L'Asbl Cerf-Volant, qui vise à apporter, principalement aux patients oncologiques, un peu de réconfort à travers la musique, a soutenu la venue de l'artiste Claude Vonin, célèbre notamment pour son spectacle « Totus Cordus », qui conte, avec virtuosité et humour, l'histoire du violon de la préhistoire à nos jours. Depuis plus de 3 ans, le musicien s'investit au Foyer et y apporte régulièrement du bonheur sous forme de notes bondissantes. A l'approche de Noël, l'artiste et son violon ont ainsi réuni au petit salon plusieurs patients et leurs proches ainsi que soignants et bénévoles. Moments magiques où la musique, la gentillesse et l'humour ont apporté à chacun un sursaut d'intensité de vie. La musique s'est ensuite promenée dans les couloirs et les chambres des personnes alitées. Morceaux choisis à la demande : pour faire plaisir, l'artiste s'est même risqué aux rythmes marocains ! Toute une famille, angoissée par l'admission de leur proche, a pu se détendre et profiter de la douceur de l'instant. Le partage de quelques pâtisseries a clôturé en beauté ce moment immortalisé par la presse. Merci Monsieur Vonin !

Danielle Hons  
Médecin



Claude Vonin

# Monique, 27 ans comme aide-soignante au Foyer Saint-François

Après 43 années de vie professionnelle, dont 27 passées au Foyer Saint-François, Monique profite d'une pension bien méritée. C'est en novembre dernier qu'elle a accompli sa dernière prestation de « veilleuse de nuit ». Au cours du long entretien qu'elle a accordé à notre rédaction, nous avons mesuré la spécificité et l'importance de sa mission. La nuit rend visible des détails que le jour occulte. Elle est devenue la spécialiste de cette perception nocturne de la fin de vie.

## « LE HASARD DES RENCONTRES »

Quand le laboratoire privé dans lequel Monique travaille aux côtés du Docteur Danielle Hons ferme ses portes début 1989, toutes deux sont tentées par le projet que prépare Sœur Jacques-Marie de la Congrégation des Soeurs de la Charité de Namur : le Foyer Saint-François. Après un mois de prestation bénévole, Monique est engagée. Avec son amie médecin, les religieuses et ses premières collègues, elle est véritablement « aspirée » par le projet.

## « ON A VOULU QUE CELA RÉUSSISSE »

Le Foyer Saint-François démarre sans subside. Les Sœurs de la Charité complètent la participation des patients qui est largement insuffisante. Les pionniers comptent les langes, les bouteilles d'eau... Ils passent leurs soirées à témoigner pour récolter quelques sous. Monique se démène et lance la première brocante en 1992. Elle aide à la représentation d'une pièce de théâtre « Les 8 femmes » et embauche sa fille dans la régie. Avec sa collègue Sophie Gillain, elles écrivent en 1993 un livre de cuisine, toujours disponible. En 1996, elle assure la logistique des premières Rencontres Internationales de Maisons Francophones de Soins Palliatifs. Elle fait partie du comité des concerts. Elle organise les journées avec les bénévoles. Elle est sur tous les fronts et accepte même, durant un temps, le travail de cuisinière ! Tous voulaient que « cela réussisse » et ne comptaient pas les réunions du mardi, les soirées mensuelles de formation, les rencontres tous les six mois entre pionniers belges de soins palliatifs.



## « JE CROIS QUE J'ÉTAIS FAITE POUR CELA »

Mais cette énergie dépensée ne pouvait être maintenue sans un vrai charisme fondateur. Monique avait vécu des événements familiaux dramatiques et elle avait été confrontée à l'accompagnement de fin de vie de ses plus proches. Elle aurait pu faire plus ! Pourquoi n'avait-elle pas osé toucher, parler, rire, dire ses sentiments ? Serait-il si difficile de soigner ses parents, ses frères et sœurs ? Comment sont traitées les personnes isolées ou rejetées ? Sa vocation était trouvée. Elle pouvait s'appuyer sur sa patience, son calme, son assurance naturelle et sa manière personnelle de rassurer.

### « PRENDRE SOIN LA NUIT »

Monique réalise que la nuit lui permet de donner toute la mesure de son charisme et devient « veilleuse de nuit ». Mais le terme n'a rien à voir avec le vrai travail de nuit au Foyer Saint-François. Car le temps de la nuit est avant tout celui des rencontres, de l'écoute, des silences partagés. Oui, il y a une veilleuse dans chaque chambre, mais c'est une lampe de sel. Monique travaille dans la pénombre munie de sa petite lampe de poche. Comme une maman, elle est attentive au moindre bruit. Elle dispose d'un sixième sens qui lui permet de détecter la moindre plainte, le moindre mal-être.

« Avec mes collègues infirmières, nous sommes des espions prêts à répondre à la moindre demande, au moindre problème et ce, avec tous les outils dont nous disposons, forgés au fil des années d'expérience, de formation et de rencontres ». Il y a le patient qui fait une crise de colère et de désespoir ; il y a celui qui sonne pour rien, il y a celui qui cherche sans cesse à enjamber les barrières du lit ; il y a le patient qui demande à Monique de s'asseoir près de lui pour parler. Après quelques paroles, le patient se tait, mais Monique reste près de lui. Après un long moment, elle fait mine de partir et voilà qu'il lui dit : « ne partez-pas, je n'ai pas fini ». Il y a ce patient qui désire se rendre au fumoir. Comme il manque d'équilibre, Monique lui donne le bras. Le

patient lui demande alors de faire quelques pas de valse. L'espionne a vraiment toutes les ruses du métier : ne serait-elle pas plutôt une magicienne de la nuit ?

### « S'ENDORMIR ... AU SOIR »

Au début de la nuit, les veilleuses doivent utiliser tous les tours de leur sac pour permettre au patient de s'endormir paisiblement. La position dans le lit, les tentures ouvertes pour être surpris par le lever du jour, la porte entrouverte, quelques paroles rassurantes ou une écoute authentique. Elles font face à la peur de la nuit, de la douleur, de la solitude, de la mort. Cela demande beaucoup de calme de leur part car la moindre tension en elles ou dans le service se ressent chez les patients.

La nuit est propice à un accompagnement « hors-normes ». Une patiente, atteinte d'un cancer du sein très mutilant, se pose mille et une questions. Monique perçoit que la patiente aurait besoin d'être prise dans les bras. La nuit donne l'intimité nécessaire pour effectuer ce geste qu'aucun proche n'est plus capable d'accomplir. Un autre patient en phase terminale d'un cancer du poumon tourne « comme un lion en cage » dans son lit. Son épouse est désespérée et la nuit est un cauchemar. Monique décide d'installer cette dame dans le lit de son mari. Blottie dans ses bras, ses caresses l'apaiseront. Seule la nuit est propice à ce genre de solution.

## « S'ENDORMIR... POUR TOUJOURS »

La mort surviendrait-elle plus souvent dans le calme de la nuit? Les statistiques tentées par Monique n'ont pas apporté de réponse suffisante. Mais Monique en a connu des centaines. Encore aujourd'hui Monique s'interroge. Ne ferions-nous qu'un passage? Qu'y a-t-il derrière le miroir? Sûrement quelque chose car, quand on circule la nuit dans les couloirs clairs-obscur du Foyer, on sent quelque chose: « on a l'impression d'être suivi ». Qu'est-ce qui nous fait pleurer en pleine nuit lors du décès d'un patient? Qu'est-ce qui fait qu'on ne devient jamais insensible? Qu'est-ce qui fait qu'on ne s'habitue jamais à la mort? Qu'est-ce qui fait que la toilette mortuaire est un dernier contact vivant avec le mort. Monique prend son temps, veille à tous les détails pour parer le défunt, orner la chambre. Elle met la musique préférée du patient pour l'accompagner une dernière fois. Il a fallu rappeler la famille durant la nuit, l'accompagner, lui donner une place, induire la parole, être discret ou présent, suivant chaque désir, chaque personne. Non, ce n'est plus la magie d'une soignante, c'est la foi d'une personne engagée!

## « LA CLINIQUE DU DÉTAIL »

Rien n'est grandiose ni spectaculaire. Monique a bien apprécié les grands progrès réalisés au Foyer pour le confort des patients,

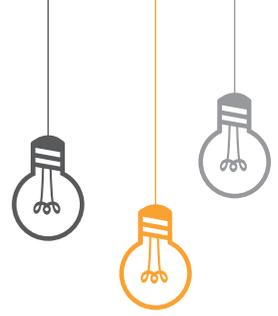
comme les avancées dans le traitement de la douleur, l'apport des matelas alternant ou celui des toiles de glisse qui ménagent le dos des soignants. Mais, au jour le jour, le vrai confort réside dans l'infime détail réalisé avec calme et patience. La nuit permet de donner du temps au temps pour peaufiner un dossier, pour arranger une table de nuit, pour ajuster les oreillers, pour masser juste l'endroit douloureux, pour préparer parfaitement le chariot des petits déjeuners. Monique a aimé ce souci du détail et c'est cette recherche qui lui a permis de

## ET MAINTENANT?

**Monique a un projet qui lui tient à cœur : elle aimerait apprendre à masser les enfants. C'est sa manière de continuer à « prendre soin ». Nous lui souhaitons beaucoup de plaisir et de réussite dans ses nouveaux projets.**

tenir tant d'années. C'était aussi sa manière de « prendre soin ». Et malheur à ceux qui pensent qu'on se la coule douce durant la nuit! Il y a toujours un petit détail à régler. Monique a aimé rendre le Foyer parfait. Ainsi, elle veillait autant au confort de ses patients que de ses collègues. C'est cela le rôle clé de l'aide-soignante. Elle mérite bien l'hommage qui lui a été rendu.

Témoignage recueilli par Pierre Guerriat  
Bénévole



LA SPIRITUALITÉ PEUT-ELLE GUÉRIR NOTRE MONDE ?

LE TEXTE QUI SUIT EST RÉDIGÉ SUR BASE DE NOTES PERSONNELLES PRISES LORS D'UNE CONFÉRENCE DONNÉE À LA FIN DE L'ANNÉE 2016.

FRÉDÉRIC LENOIR  
PHILOSOPHE

Frédéric Lenoir est philosophe, sociologue, écrivain et conférencier. De souche chrétienne, il se veut ouvert à toutes les spiritualités. Il part du constat que la spiritualité est souvent confondue avec la religion, le sacré, la philosophie ou la sagesse. Aussi, propose-t-il, dans un premier temps, un long aperçu historique pour découvrir l'émergence et la place de la spiritualité.

Depuis la préhistoire, l'homme est confronté à un monde qui n'est pas perceptible directement par les sens. Dès lors, se pose-t-il des questions qui touchent à l'invisible, par exemple en ce qui concerne l'au-delà.

Il relie les premières traces de religion à l'enterrement des morts de manière ritualisée. Le défunt inhumé dans une position fœtale témoigne de l'association de la mort à la naissance et donc à une re-naissance possible. Dans la croyance d'une vie après la mort, le défunt reçoit de quoi survivre et se protéger dans l'au-delà : nourriture, vêtements, armes...

Le fait religieux naît donc du questionnement autour de la mort

Parallèlement à ces rituels, on assiste à l'apparition d'une religiosité de type chamanique : le chaman,

sélectionné en fonction de ses dons, est un intermédiaire entre les esprits et les groupes nomades dont le mode de subsistance est intimement lié à la nature : l'homme fait corps avec elle et vénère les esprits de la nature sans constituer de hiérarchie entre eux. L'homme se perçoit sur un pied d'égalité avec l'animal, il n'a pas encore de dieux ni de prêtre pour les servir. Dans cette sorte de panthéisme, tout est signe et interprété comme quelque chose de transcendant qui s'exprime dans la religiosité de la nature.

Au néolithique, douze mille cinq cents ans avant notre ère, la sédentarisation de l'être humain constitue un bouleversement considérable qui touche tous les secteurs de la vie : la démographie, les structures sociales et familiales, la religion et évidemment l'art, puisqu'il est si intrinsèquement lié à la religion qu'il n'existe pas en dehors d'elle. L'homme sort des grottes, construit des maisons et acquiert sans doute un sens de la propriété privée. Avec l'agriculture et la domestication des animaux, il se donne une sécurité alimentaire qui ne dépend plus de la gratuité ou des caprices de la nature et perd progressivement ce lien étroit avec le monde naturel qu'il considérait comme sacré puisqu'il en avait un besoin vital. Pour

L'ÊTRE HUMAIN A LA CAPACITÉ, PAR L'ESPRIT ET PAR LE CŒUR, DE REVENIR À L'ESSENTIEL.

la première fois, apparaît l'idée d'une séparation, voire d'une supériorité du monde humain sur le monde naturel.

### l'homme crée alors les dieux et les déesses de la cité qui remplacent les divinités de la nature

Ce nouveau panthéon a des fonctions utiles à l'homme dans son nouveau mode de vie : fertilité, fécondité, guerres...

La religion acquiert une dimension horizontale qui crée un lien social dans une communauté et une dimension verticale qui relie l'homme à une transcendance qui le dépasse ; Le chaman est remplacé par le prêtre qui « fait le sacré » par le biais du « sacrifice », c'est-à-dire en offrant quelque chose au dieu en échange de sa protection. On assiste à l'émergence d'une hiérarchie céleste qui n'existait pas : un dieu (en l'occurrence une déesse-mère !) supérieur aux autres dieux, supérieur aux êtres humains, eux-mêmes supérieurs aux animaux et à la nature.

Dans ce contexte, la religion se sclérose peu à peu : elle devient une affaire politique dont le peuple est progressivement exclu et où les prêtres détiennent un pouvoir extraordinaire.

Au premier millénaire avant notre ère, le but de la « religion » est la transformation et l'amélioration de l'être humain, sans négocier avec la transcendance et en étant dans une relation d'amour : « l'esprit touche le cœur », on est dans la spiritualité.

La spiritualité est un chemin personnel, un travail d'amour de soi et d'amour de l'autre en dépassant son ego : l'altruisme est un élément de la spiritualité. Cet engagement personnel peut se vivre ensemble, au sein d'une communauté mais une religion sans spiritualité est une coquille vide. In fine, la sainteté est l'abandon de l'ego pour éviter d'être centré sur soi-même et réaliser la part divine qui est en soi.

### Dans un second temps, il observe la place de la spiritualité dans le christianisme

Au 4ème siècle de notre ère, l'empereur Théodose a imposé le christianisme. En faisant collusion avec le politique, l'Eglise a étouffé l'essence même du christianisme qui devient religion officielle de l'empereur

mais s'éloigne du message original et originel de Jésus et de sa dimension spirituelle.

C'est la spiritualité qui sauvera la religion du fanatisme. Tout simplement, être chrétien c'est être relié au Christ et aimer son prochain. Quelle que soit sa religion, chaque individu doit faire cet effort intérieur pour se transformer et devenir meilleur.

### Pour conclure

Frédéric Lenoir affirme que la spiritualité est un antidote au fanatisme religieux, au repli sur soi, au conflit des cultures, en apprenant à se respecter les uns les autres pour progresser ensemble ; au matérialisme consumériste qui pille la planète et rend l'homme insatisfait.

**Pour sortir de cette logique, il faut passer du « toujours plus » au « mieux être », de la quantité à la qualité, comme le résume Pierre Rabhi dans son expression « sobriété heureuse ». L'être humain a la capacité, par l'esprit et par le cœur, de revenir à l'essentiel.**

Michèle Bienfait  
Bénévole



— NOUS AVONS LU POUR VOUS... —

*Recette pour un moment extravagant, léger,  
pétillant, bouleversant, gai, déchirant, poétique...*

# En attendant Bojangles

OLIVIER BOURDEAUT. EDITION FINITUDE, 2016.

Ecoutez Nina Simone chanter de sa voix chaude les paroles de Mr Bojangles, tant l'atmosphère de la chanson et celle du livre se superposent parfaitement.

Tout commence sur un ton léger, celui d'un enfant racontant sa famille atypique. Une mère fantasque, un père qui lui donne autant de prénoms qu'elle possède de personnages, un oiseau exotique sauvé en Afrique et des amis qui viennent faire la fête en permanence.

Le papa nous interpelle aussi de temps à autre, à travers ses carnets secrets, nous donnant la version adulte de l'histoire de cette étrange famille et de ce qui en adviendra...

Père et fils feront tout pour éviter l'inéluctable, pour que la fête continue, coûte que coûte, jusqu'au jour où le réel les rattrape.

C'est bouleversé, bien que le cœur toujours léger, que vous refermerez le livre... bercé par la chanson de Nina Simone.

Olivier Bourdeaut a 35 ans. Cette fable émouvante et drôle, au style inventif et poétique, est son premier roman.

Suzanne Beier  
Bénévole





## Premières impressions après 5 journées de formation au « toucher relationnel en soins palliatifs »

En cette fin de janvier, deux équipes de 12 membres du Foyer Saint-François (médecins, kinésithérapeute, infirmières, bénévoles) ont terminé le cycle de 5 jours de formation au « toucher relationnel en soins palliatifs ». Nous avons recueilli leurs premières impressions. Ajoutons d'emblée que les patients en profitent déjà abondamment. Le toucher relationnel s'implante largement au Foyer Saint-François. La formation se poursuivra auprès de nouveaux participants à la fin du mois de mars.

### TÉMOIGNAGE DE NICOLE HENRIET, BÉNÉVOLE

« Je suis venue à cette formation le cœur léger mais le corps... réticent. C'est que ce n'est pas donné à chacun de livrer sa peau au regard et aux mains inconnues de tous même si « tous » sont bienveillants et animés de la même dynamique ou plutôt -dans le cas de ce stage- de la même douceur, je pourrais presque dire tendresse.

C'est donc en prenant mon courage à deux mains et du bout des doigts, mais fermement décidée à me laisser toucher, que je me suis engagée dans l'aventure avec l'intention première, non pas d'en « profiter » physiquement, mais d'apprendre les différentes techniques de massage pour le mieux-être des patients de notre maison. Le mot « technique » n'est pas approprié car ce que Sandrine





Hontarrède, la formatrice, nous a transmis relève plus du savoir-être que du savoir-faire. Parce qu'il s'agit de faire du bien à tel patient, à tel moment. Il nous faut donc être à l'écoute de ce patient à ce moment. Comment l'aider par nos mains à mieux supporter la toilette, à se lever, à soulever ses couverts, à s'endormir, à calmer son anxiété ? Quelle est notre intention dans la démarche ? Comment prendre contact, mettre en confiance, respecter ses réticences, son état physique et psychologique ? Assurément, Sandrine est une experte. Une experte du toucher relationnel mais aussi de la transmission de celui-ci. Une experte de la relation tout court. Sa pratique, son aisance, sa simplicité, son ouverture de cœur et d'esprit nous a donné confiance et guidés pas à pas au fil de ces 3 jours durant lesquels

nous nous sommes exercées à donner et à recevoir. Progressivement et dans le plus grand respect. Et c'était bon !

Ce qui m'a étonnée, c'est que, chacun donnant le meilleur de lui-même, il se créait un réel échange entre masseur et massé : le massage, c'est du partage. Dans le fond, ma réticence initiale m'a bien aidée à prendre conscience du chemin que doivent parcourir nos malades pour abandonner leur pudeur et accepter de se laisser toucher par toutes ces mains différentes qui officient au Foyer.

Pour ce qui est de l'application de notre nouveau savoir-faire et être au Foyer, nous avons tous les atouts en mains. A nous de jouer : faisons de nos blanches mains des miracles ! »



## TÉMOIGNAGE D'EMMANUELLE THIRY, MÉDECIN

« Pourquoi se former en «toucher» ? Ne voit-on pas des patients et des familles suffisamment touchés concrètement par la maladie? Ce chemin confrontant est un véritable parcours héroïque: entre les examens cliniques, les positions imposées par l'imagerie médicale, les traitements, l'attente des résultats qui bousculent...

Nos patients sont vraiment touchés de plein fouet par la maladie... et finalement, peut-être formulent-ils le souhait de ne plus être touchés ?

Et moi, d'entrer dans cette relation médicale, sensible à ce que le patient me raconte, ce que ses proches soulignent... Tout en étant touchée, en empathie, comment vais-je alors, à mon tour, toucher ce patient ? Comment le mettre à l'aise pour l'examen clinique, qu'il ne se sente pas encore une fois «mis à nu», «objet de soins», palpé sachant que l'on risque d'appuyer sur un point douloureux ?

Quelle intention se cache derrière le geste qui repositionne le bras après la prise de la tension artérielle ? Quel élan de mes mains peut aider un proche à s'exprimer dans ce qu'il vit, emporté par cet accompagnement existentiel ? Comment puis-je, par mon attitude et par mes gestes, permettre au patient de se sentir respecté lorsqu'il me confie ses symptômes et ce qu'il vit au terme de sa vie ?

Je savais que l'écoute était primordiale dans ces moments, mais cette écoute semble dialoguer harmonieusement avec un geste qui touche, parce qu'il est porteur d'une intention bienveillante.

Masser, apposer une main qui se veut « présence », quand les mots semblent compliqués à articuler... ce n'est pas si facile. C'est pour cela qu'il est impor-

tant de s'arrêter pour que les gestes soient offerts avec justesse...

Sans doute, avons-nous au fil de ces journées appris à être touchés par l'autre, et donc, en toute humilité, nous avons l'impression d'avoir fait quelques pas dans ce travail d'apprentissage du toucher... le moins maladroit qui soit, en espérant qu'il soit perçu comme porteur de sympathie pour l'autre ».

## TÉMOIGNAGE DE MARTINE MAGONET, INFIRMIÈRE

« Cette formation a été pour moi une grande découverte, du moins une mise en évidence de l'importance du toucher-massage en soins palliatifs. Au cours de nos soins, nous utilisons souvent le toucher pour masser, réconforter, rassurer, signaler simplement notre présence, consoler, rire, pour partager un moment silencieux, pour être là. La formation m'a montré que le massage est un moyen de «prendre soin» des patients. Le massage sera efficace si l'intention de celui-ci est bien déterminée au départ (levée d'ankylose ou activation de la circulation). Je suis impatiente de mettre ce que j'ai appris en pratique pour les patients et/ou mes collègues. Après ces jours de formation, je ne masse plus les patients de la même manière, je ne fais plus la toilette de la même manière : il me semble que je suis plus présente au patient par le toucher-massage ».

SUITE DANS LE PROCHAIN NUMÉRO DE VOTRE REVUE.

Propos recueillis par Pierre Guerriat  
Bénévole



Nicole Henriët, Bénévole

## CHILI CON CARNE À MA FAÇON

Faire suer 2 gros oignons doux, 1 ou 2 petit(s) piment(s) et 2 poivrons rouges finement émincés dans un grand faitout avec une c. à s. d'huile d'olive (ôtez éventuellement la peau des poivrons si vous avez du mal à la digérer).

Ajouter 600 g de haché de bœuf bien maigre et l'émietter à la fourchette.

Epicer d'une bonne c. à c. de cumin en poudre (ou plus car quand on aime, on ne compte pas) et d'une petite c. à c. de chili. Si vous n'en avez pas, utilisez une 1/2 c. à c. de piment d'Espelette.

Ajouter 3 gousses d'ail écrasées, 5 belles carottes et 5 branches de céleri très finement émincées.

Peler, épépiner et couper 600 g de tomates fraîches et les incorporer au tout. Saler et poivrer selon le goût. Mes tomates n'étant pas rouges et mûres à souhait, j'ai ajouté 2 petites boîtes de concentré de tomate pour la couleur.

Et enfin, last but not least, ajouter 2 boîtes de haricots rouges égouttés et rincés.

Laisser mijoter le tout à feu doux et à couvert le temps qu'il faut, mais au moins une heure. Ajouter au moment de servir 2 à 3 c. à s. de persil haché (ou coriandre pour ceux qui aiment).

Dans un bon chili con carne, la cuillère en bois doit tenir debout dans le plat ! Réchauffé, c'est encore meilleur...

### Ingédients

2 oignons doux  
1 ou 2 petit(s) piment(s)  
2 poivrons rouges  
5 carottes  
5 branches de céleri  
3 gousses d'ail  
Haricots rouges  
600 g de tomates fraîches  
600 g de haché de boeuf  
Chili ou piment d'Espelette  
Persil ou coriandre  
Cumin en poudre  
Huile d'olive  
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 **742-6646000-80** de « Solidarité Saint-François », rue L. Loiseau 39a à 5000 Namur.

#### **En savoir plus sur « Solidarité Saint-François »**

Par téléphone : +32 (0)81/74 77 80.

Par e-mail : [direction@foyersaint-francois.be](mailto:direction@foyersaint-francois.be).

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

**Merci pour votre confiance et votre générosité.**





## AGENDA

**25 mars 2017**

Remise du prix par le Fonds d'Entraide Prince et Princesse Alexandre de Belgique

**10 avril 2017**

Venue de Claude Vonin

**1er mai 2017**

6ème édition du Jogging du Foyer Saint-François

**31 mai 2017**

Spectacle « J'ai un secret à vous dire » par Olivier Prestant

**26 août 2017**

Concert de l'artiste Claire Spineux suivi du traditionnel souper spaghettis

**27 août 2017**

Fête annuelle du Foyer Saint-François

centre funéraire

## Laloux-Chaudoir



**Nous vous soutenons pendant, avant et après**

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

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

**081 73 75 45**

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



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

# Funérailles Massaux

*Depuis  
quatre générations*

**081/733 599**

464 Chée de Waterloo  
5002 Namur

info@massaux.be

**www.massaux.be**





## NOS STRUCTURES MODIFIÉES



### LA STRUCTURE D'UN PLAISIR MODIFIÉ

- La production à un prix quasi identique aux repas normaux
- Des assiettes de qualité visuelle inégalée
- Une production locale ou centralisée
- Un bien être visuel et appétissant pour la personne en difficulté alimentaire
- Une possibilité de choix d'organisation ne perturbant pas le service au moment du repas
- Une mise en place organisée
- Un matériel de fabrication simple et peu onéreux, existant généralement en cuisine
- Une technique simple et la portée de tous



**Duo Catering s.a.**

Place de l'Université, 25 bte 7 • B - 1348 Louvain-la-Neuve

T. +32 10 77 92 84 • F. +32 10 77 92 85

info@duocatering.be • www.duocatering.be • 