

Exp. ASBL Solidarité Saint-François
Rue Louis Loiseau 39a - 5000 Namur

N°96 | Trimestriel
Avril - Mai - Juin 2025



PB-PP | B-69670
BELGIE(N) - BELGIQUE

Bureau Namur | P 505065



Le FOYER SAINT-FRANÇOIS UN qui BAT



**FOYER
SAINT-FRANÇOIS**
CHU UCL NAMUR

UNE CHAISE SUR LE TOIT

MEUBLES | SUR MESURE | CHAISES
CANAPES | DECO | LUMINAIRES

VOTRE MAGASIN D'AMEUBLEMENT ET DECO À NAMUR !

Mobilier en chêne, teck, sur mesure, luminaires, canapés, fauteuils, chaises, décoration, outdoor,...

Nous vous conseillons et vous accompagnons dans votre projet d'aménagement intérieur ou extérieur.

Chaque projet est différent, unique, c'est pourquoi nous prendrons le temps de vous guider afin qu'il vous ressemble et corresponde à vos envies.

Chée de Louvain 765
5020 Champion
081 21 38 30
info@unechaisesurletoit.be
www.unechaisesurletoit.be



Pianos Sibret

Chaussée de Marche 595
5101 Erpent - **Namur**
081/305.900
info@pianos-sibret.be
www.pianos-sibret.be

Le Foyer Saint-François, un Coeur qui bat est une publication de l'asbl Solidarité Saint-François (rue Louis Loiseau 39a à Namur)

Editeur responsable : Pierre-Yves Erneux

Comité de rédaction : Marie De Puyt, Pierre Goffe, Pierre Guerriat, Karim Marbehant, Maurice Piraux

Ont collaboré à ce numéro : Marie De Puyt, Isabelle de Stree, Pierre Guerriat, Monique Jadin, Sophie Leruth, Maurice Piraux, Patricia Wastrat

Comité de lecture : Michèle Bienfait, Béatrice Depré, Marie De Puyt, Jean Hanotte, Pierre Goffe,

Maurice Piraux, Florence Plissart, Josiane Salmon

Coordination : Marie De Puyt

Conception graphique : Mungo Graphic

Identification : com-mg-062

SOMMAIRE

- 4 Edito
- 6 En bref
- 8 Nous avons vécu avec vous...
- 10 Témoignages
- 14 Réflexion
- 16 Notre équipe se forme
- 20 Nous avons lu pour vous...
- 22 Miam
- 24 Soutenez-nous



« IL N'EST PAS NÉCESSAIRE D'ESPÉRER
POUR ENTREPRENDRE, NI DE
RÉUSSIR POUR PERSÉVÉRER »

– Guillaume d'Orange –



Entre engagements, réflexions et partages, notre revue fait la part belle à ceux qui, sans toujours attendre des résultats immédiats, œuvrent avec constance, humanité et profondeur.

Cette édition s'ouvre par quelques brèves aux couleurs nouvelles : tous arborent désormais un uniforme repensé et chaleureux, qui reflète l'identité collective tout en préservant la singularité de chacun. Un geste modeste en apparence, mais porteur d'un grand symbole : celui de l'unité dans l'action.

L'entretien avec l'autrice Elsa Walter, quant à lui, vient nous rappeler combien les mots peuvent éclairer les chemins intérieurs. À travers son œuvre sensible, elle offre une passerelle entre la littérature et la vie, entre le silence des émotions et leur mise en récit.

Nous revenons aussi sur un moment fort : la clôture de la formation des nouveaux bénévoles. Un passage de relais, une ouverture à une nouvelle aventure humaine, marquée par l'écoute, la présence et l'authenticité.

En miroir, un bénévole actif dans l'organisation des festivités du Foyer nous livre, après un engagement de 10 ans, son témoignage empreint de gratitude et d'humour.

Ce numéro offre également une place de choix à la réflexion. Un retour inspirant d'un séjour dans un centre de soins palliatifs en France nous invite à porter un regard différent sur l'accompagnement de la fin de vie. À lire aussi, l'écho d'une formation menée par Christophe Massin, intitulée « Menez sa vie » : une invitation à l'alignement intérieur, à la cohérence entre ce que nous vivons et ce que nous portons en nous.

Notre rubrique lecture vous propose cette fois-ci un compte-rendu de l'ouvrage de Marianne Chaillan, « Écrire sa vie ». Philosophie et récit s'y entremêlent pour nous rappeler l'importance de comprendre le processus du devenir de notre existence par la narration de soi. Une démarche que prolonge, d'une autre manière, l'article consacré au colloque "Accueillir la singularité de chacun", qui questionne notre capacité

à faire place à l'altérité, dans toute sa richesse et sa complexité.

Et comme le cœur est proche de l'estomac, une recette de terrine de gambas vient clore ce numéro avec gourmandise — un clin d'œil aux plaisirs simples, partagés, vivants.

Entre engagements concrets et respirations plus intimes, ce numéro est une invitation à poursuivre, ensemble, cette aventure humaine, riche de sens et de présence.

Sophie Leruth

Directrice du Foyer Saint-François



**FOYER
SAINT-FRANÇOIS**
CHU UCL NAMUR

DE LA FORMATION AU TERRAIN

Mi-avril, nos nouveaux bénévoles ont bouclé leur cycle de formation et entament désormais leur écolage à l'accueil et à l'accompagnement. Ces mois d'apprentissage ont été marqués par la bienveillance, une confiance tissée et de vraies découvertes personnelles pour mieux accompagner les autres. Entre joie de commencer et trac des premiers pas, ils sont prêts ! L'envie de rejoindre l'aventure du Foyer vous titille ? Besoin de renseignements pour franchir le pas ? Ecrivez-nous à l'adresse foyersaintfrancois@chuucnamur.uclouvain.be



Marché de Pâques

Les 10 et 11 avril, huit bénévoles motivées se sont relayées pour tenir un petit marché de Pâques dans le hall d'entrée du site de Sainte-Elisabeth. Délicieux œufs en chocolat Galler, appétissants biscuits préparés maison, lapins de Pâques, bougies parfumées artisanales... Que des bonnes et jolies choses à acheter au profit du Foyer Saint-François.

Les patients, visiteurs, soignants, personnel de l'hôpital ont été au rendez-vous. Beaucoup de sourires, de conversations animées, de confidences aussi se sont échangés lors de ces deux journées.

Que retenir de ces moments ? Nous avons donné du temps et de l'énergie à la fois pour l'organisation et la tenue du stand. En retour, nous avons partagé de bons moments entre nous et avec nos clients de passage et reçu beaucoup de chaleur envers le Foyer...

Rendez-vous l'année prochaine !



UN VENT DE COULEUR SOUFFLE SUR LE FOYER

Avec le retour du soleil, ce sont de jolies couleurs qui égayent désormais le Foyer Saint-François ! Depuis le début de l'année, tous portent fièrement leurs nouveaux uniformes, fruit d'un choix collectif. Ces couleurs apportent une touche de fraîcheur et incarnent l'esprit de solidarité qui anime l'équipe. Une belle manière de célébrer l'engagement de chacun-e dans un cadre toujours plus chaleureux et dynamique.



A LA CROISÉE DES MOTS ET DES SOINS :

ELSA WALTER RENCONTRE LE FOYER

Ce lundi 28 avril, nous avons eu le plaisir de rencontrer Elsa Walter, ancienne journaliste française et autrice du livre « A vous je peux le dire, écouter les mots de la fin ». (éd. Flammarion, 2022)

En visite en Belgique dans le cadre de son ouvrage, elle souhaitait s'imprégner du fonctionnement du Foyer.

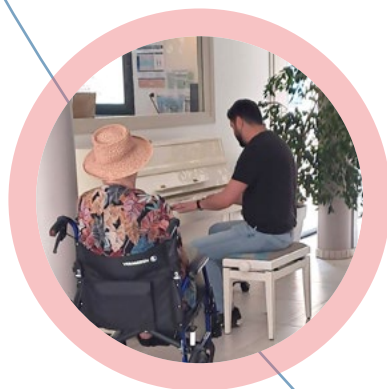
Elle porte une attention particulière à l'utilisation du vocabulaire lié à la mort ainsi qu'à la manière dont on verbalise cette finitude avec le patient et son objectif visait à appréhender la manière dont on accompagne le patient mais également ses demandes et questionnements. Durant toute une journée, Elsa a eu l'opportunité de s'entretenir avec les intervenants de notre Maison et d'échanger sur nos bonnes pratiques. Nul doute qu'il y a eu un réel enrichissement de part et d'autre, animé par la volonté commune de transmettre et de faire rayonner l'essence même des soins palliatifs et de la culture palliative.

NOUS AVONS VÉCU AVEC VOUS...



Echanges et inspiration au cœur des soins palliatifs

A la (re-) découverte de la Maison à Gardanne



Au début du mois d'avril, une délégation pluridisciplinaire du Foyer Saint-François a eu l'opportunité de partir à la rencontre de « la Maison » à Gardanne (Sud de la France), un centre de soins palliatifs, fondé en 1994, et acteur reconnu dans l'accompagnement des personnes en fin de vie.

Ce séjour marquait un moment important pour nous puisque c'était celui du retour aux échanges en présentiel après les années de mise à distance imposées notamment par la crise sanitaire.

Les liens que nous avons tissés avec la Maison de Gardanne au fil des années ont toujours été riches, empreints de respect mutuel et d'inspiration. Ce voyage s'inscrivait dans cette continuité, avec l'envie partagée de faire vivre à nouveau ce dialogue professionnel et humain.

Outre la confrontation de nos expériences, l'échange de nos bonnes pratiques et l'observation de leur mode de fonctionnement, l'objectif principal de notre déplacement était d'appréhender ce qu'ils avaient mis en place en matière de modèle « middle care palliatif ». Leur structure, près de trois fois plus grande que la nôtre, offre une réalité organisationnelle différente, mais dont certains aspects peuvent nourrir notre propre réflexion.

Nous avons par ailleurs pu aborder des sujets de fond essentiels à nos métiers : la question des modes de financement, la durée moyenne des séjours ou encore

les enjeux éthiques qui accompagnent chaque décision de soins. Ces discussions ont ouvert des perspectives nouvelles, parfois en résonance avec nos propres questionnements, parfois en décalage, mais toujours stimulantes.

Nous avons aussi été marqués par la place essentielle qu'ils accordent à l'art thérapie. Là-bas, la création artistique n'est pas un simple complément, mais bien un pilier de la philosophie de soins. La musique, le dessin, la peinture ou encore l'écriture sont pleinement intégrés dans la prise en charge globale, comme vecteurs d'expression, de lien et parfois même de réconciliation.

Nous revenons de cette immersion avec des idées plein la tête, des projets à faire mûrir et une envie renouvelée de faire évoluer nos pratiques. Ce type d'échange nous rappelle combien le soin palliatif est avant tout une aventure humaine, qui gagne à être enrichie par le regard des autres. À travers cette expérience, nous mesurons également la valeur du réseau, du partage d'expertise et de l'inspiration mutuelle. Merci à l'équipe de Gardanne pour son accueil chaleureux, sa disponibilité et sa générosité. Nous espérons pouvoir poursuivre et approfondir ce dialogue avec eux, et pourquoi pas, les accueillir à notre tour dans un esprit de réciprocité et de construction commune.

L'aventure continue...

Marie De Puyt
Responsable des bénévoles



Albert Mariage, dix ans comme acteur au sein du comité organisateur des activités festives du Foyer

En 2014, à l'approche des 25 ans du Foyer Saint-François, Kathelyne Hargot, psychologue, Bernadette Bailly et Nicole Regnier, bénévoles, mettent sur pied l'opération « Assise à toutes jambes ». Le but est de rejoindre à vélo Assise, patrie de saint François.

L'objectif est de créer une dynamique de rencontres et de collaborations entre tous les acteurs de l'histoire du Foyer : certains accompagneront à vélo ; d'autres marcheront sur une partie du trajet.





Aspiré par l'opération « Assise à toutes jambes »

Albert termine sa longue carrière d'ingénieur de projets aux quatre coins de la planète et est déjà engagé dans deux bénévolats à Saint Vincent de Paul et à la Maison des Pèlerins. Il décide d'accompagner son épouse Monique, bénévole au Foyer, et ainsi, dit-il, « je ferai connaissance avec l'équipe, notamment en pédalant jusqu'à Sedan, ensuite en assurant l'intendance du pique-nique de midi pour les cyclistes entre Massa et Sienna et finalement en marchant jusqu'Assise. Au retour, Bernadette Bailly, qui faisait partie du comité des fêtes du Foyer, m'a invité à rejoindre leur équipe. »

Embauché dans le comité des fêtes

« L'équipe est extraordinaire et l'ambiance chaleureuse. » La fête annuelle, dénommée « brocante », avait été mise sur pied pour permettre aux familles de patients de revoir l'équipe du Foyer et de se retrouver dans un moment de convivialité. « La fête, c'est une brocante, des repas, des spectacles, clowns et magiciens, des représentations musicales, comme celle de la fanfare de la police, des prestations folkloriques, comme celle des Molons, des échasseurs et des Alfes. C'est un long travail de préparation pour lequel j'avais dressé des listes minutieuses d'actions à mener dans un timing rigoureux : prendre contact avec tous les intervenants et fournisseurs ; lister les besoins en chapiteaux, tables et bancs, préparer la

commande au brasseur, constituer l'équipe du montage, veiller à la qualité technique des installations électriques... somme toute faire un peu ce qui était mon métier, sans compter l'aspect physique exigé durant les journées qui précédaient et suivaient la fête. À cela s'ajoute un effort permanent de recherche d'un certain soutien financier. Autour du grand chapiteau, il faut monter des stands, délimiter des emplacements pour les brocanteurs. Même le personnel soignant tenait un stand dont le bénéfice permettait de petits confort inattendus, mais bienvenus, pour les patients. Je pense aux lampes de sel sur chaque table de nuit. Le jour de la fête, je n'avais pas le temps de m'asseoir car il y avait toujours des soucis techniques à gérer ».

Je faisais une action pour le Foyer

« Mon engagement dans le comité des fêtes m'a permis d'apprécier de l'extérieur le cœur même du Foyer. La convivialité recherchée pour les retrouvailles festives est le ciment de notre équipe. Et ce travail est le ressort profond de la vie avec les patients et leurs proches. Ce que les familles nous rappellent lorsque nous échangeons avec elles, c'est le soutien dont elles ont bénéficié de la part de tous les intervenants. En participant à la réalisation de la fête annuelle, je faisais une action pleine de sens pour le Foyer. Mon vœu est que cette belle rencontre annuelle se poursuive encore longtemps. Mon souhait est qu'elle continue à nourrir l'esprit et la vocation du Foyer qui est d'offrir les meilleures conditions de fin de vie à tous points de vue, tout en sachant qu'on n'échappe pas à des

aspects matériels. » avec les parents, expliquent en partie la situation. »

Je ne me posais pas de question sur la fin de vie... jusqu'à ce que...

Albert vient d'assister à la projection d'un reportage canadien et du film « Le dernier souffle » de Costa Gravas. « J'ai été touché et interpellé par l'engagement de tout ce personnel qui tente d'offrir de bonnes conditions à la fin de vie. C'est une sorte de représentation cinématographique du Foyer. Je me dis que des institutions comme le Foyer doivent continuer, même si c'est très coûteux. Je ne pensais pas à ma propre fin de vie, mais, ce qui est maintenant certain, c'est que je voudrais tout faire pour terminer dans ces bonnes conditions. »

TOUTE L'ÉQUIPE DU FOYER REMERCIE ALBERT POUR SA PARTICIPATION DISCRÈTE MAIS HAUTEMENT EFFICACE À LA RÉALISATION DU PROJET GLOBAL DU FOYER. NOUS LUI SOUHAITONS UNE VIE HEUREUSE ET EN PLEINE FORME AVEC MONIQUE, SES ENFANTS ET PETITS-ENFANTS.

Propos recueillis par Pierre Guerriat, Bénévole

ACCUEILLIR LA SINGULARITÉ DE CHACUN

C'est avec ces mots que Cécile Vander Meulen, maître assistante en soins palliatifs à Hénallux, psychologue clinicienne, infirmière et organisatrice du colloque, ouvre cette magnifique et stimulante journée.

Dès la naissance du mouvement des soins palliatifs, une des intuitions fondatrices était de porter une attention toute particulière à la singularité de chaque personne qui s'achemine vers la fin de sa vie, à des soins qui soient personnalisés. Certains écrits relatent que, dans une des premières unités de soins palliatifs (on se trouve dans la région londonienne, à la fin des années 1960), lorsqu'un patient s'étonnait d'y rencontrer tant de sollicitude de la part des soignants et des bénévoles et se demandait pourquoi, ceux-ci lui répondaient : « Parce que vous êtes vous. »

« Parce que vous êtes vous », voilà une belle réponse de la part d'un infirmier, un médecin, un aide-soignant ou un bénévole à un patient. Elle témoigne de l'importance de soins personnalisés, adaptés certes aux symptômes, à l'état de santé de la personne gravement malade, mais avant tout basés sur ses volontés, ses souhaits, ses objectifs et son parcours de vie et de maladie.

Tailler des soins sur mesure, accueillir la singularité de chacun, voilà un beau projet, certes, mais également une fameuse mission. Au fond, comment y parvenir ? Par quels moyens ? Est-ce à ma portée, à notre portée ? Où trouver des ressources pour m'y aider ?

Ce colloque s'articule autour d'un terme qui fait le lien entre les différentes interventions de la journée. Un mot, choisi parmi d'autres et qui en appelle bien d'autres. Il s'agit du mot accueil, ou accueillir, le premier de l'intitulé de cette journée « Accueillir la singularité de chacun ». Ses racines étymologiques renvoient aux verbes recueillir, réunir, associer, saisir, s'acheminer.

RECUEILLIR

Rosalie Sepulchre, directrice de Pallium (plateforme de concertation en soins palliatifs du Brabant wallon), présente l'outil PSPA, Projet de Soins Personnalisés et Anticipés, dans sa toute dernière mouture (janvier 2025 accessible sur www.soinspalliatifs.be ou www.pspa.be)

Le PSPA est une déclaration faite par une personne capable de décrire ses choix et souhaits, à respecter pour le jour où elle ne sera plus en mesure de s'exprimer, par exemple, en raison d'une maladie ou d'un accident. Idéalement sous forme d'un document écrit, cette déclaration contient des instructions à respecter par la famille, le personnel soignant, le juge de paix, etc., dans le cas où ceux-ci sont amenés à décider à la place de la personne.

Le PSPA permet une communication avec les proches et avec le médecin qui aide à sa rédaction. Il laisse le temps à l'évolution du patient, à sa réflexion. C'est un travail narratif qui est un aller-retour constant dans l'histoire de vie du patient. Il permet à la personne en fin de vie de rester libre jusqu'au bout et d'indi-

quer le sens et la qualité qu'il veut donner à sa fin. Il apporte un mieux-être aux proches et aux soignants. C'est un RECUEIL et bien plus. C'est la clé de la boîte à outil de la singularité.

D'autres intervenants de la journée reviendront sur l'importance du PSPA et aux questions suivantes qu'il sous-tend : comment y avoir accès à l'arrivée d'un patient aux urgences, aux soins intensifs ? Celui-ci est-il déposé dans une boîte jaune au frigo que les secouristes peuvent trouver directement ? Comme celui-ci doit être évolutif et peut être revu à chaque instant, le patient peut-il le modifier s'il est encodé en format informatique pdf ? Le patient sait-il qu'il peut intégrer des informations sur son application mobile 112 ?

REUNIR-ASSOCIER

Dans son intervention « Face aux problèmes médicaux aigus d'une personne identifiée « soins palliatifs », quelles lignes directrices ? », le docteur Alexandra Coulon (soins continus et palliatifs aux cliniques universitaires Saint-Luc) lance des pistes de collaboration entre équipe des urgences et équipe des soins palliatifs.

Quand on sait que 35% des patients palliatifs de Saint-Luc (Bruxelles) sont passés par les urgences de l'hôpital (75% dans les 6 derniers mois de vie ; 50% dans le dernier mois), quand on sait que 0,5 à 10% des appels 112 concernent des « soins palliatifs » avérés ou supposés, le docteur Alexandra Coulon plaide pour la nécessité d'avoir des soins palliatifs pré-hospitaliers, d'y former des soignants et de créer des protocoles. Le souhait ultime est de respecter le souhait du patient par une meilleure compréhension de sa pathologie et une acceptation de celle-ci.

De façon globale, la Belgique compte 400 lits palliatifs en unités hospitalières (entre 6 et 12 lits). À côté de cela, les soins sont dispensés par les équipes mobiles, en milieu hospitalier, à domicile, en maison de repos (MR) et maison de repos et de soins (MRS).

SAISIR

Saisir le temps, l'opportunité, les bonnes idées et diffuser la culture palliative constitue la trame de l'exposé très détaillé de Catherine Bielmair et Agnès Pire, infirmières aux soins intensifs du CHRSM site Meuse. Il s'inscrit dans la ligne de celui du Docteur Coulon et s'intitule « Le processus d'intégration systématique des soins palliatifs aux soins intensifs ». On entre dans le concept de médecine palliative intégrée.

S'ACHEMINER

C'est accueillir le chemin propre de la personne soignée, mais également les chemins de sa famille et de ses amis, de ses aidants proches, des chemins qui peuvent diverger, comme l'a souligné Sigrid Brisack, chargée de projets à l'asbl Aidant proche à travers son exposé « Vécu et besoins des aidants-proches, autour du patient souffrant de maladie grave ou en fin de vie. »

C'est aussi l'exposé de Noémie AUGER : « Les sexualités en soins palliatifs ». Et enfin le vibrant témoignage d'Oulfate Zaim, infirmière enseignante à Fès, « Les soins palliatifs dans la ville de Fès au Maroc ».

Ces quatre communications feront l'objet d'un prochain article dans cette revue.

**PIERRE GUERRIAT, BÉNÉVOLE
AVEC LA COMPLICITÉ DE CÉCILE VANDER MEULEN.**

Mener une vie sans regrets

Est-ce possible ?

Le 7 octobre 2024, Christophe Massin était à Namur pour une conférence organisée par PalliaNam.

Le titre de la conférence m'a attirée. La pensée multiple du conférencier était une source de curiosité passionnée pour moi. Christophe Massin, psychiatre, psychothérapeute depuis 30 ans, s'appuie sur une pratique issue de la spiritualité indienne et un travail sur l'inconscient. Cette approche lui a été transmise par Arnaud Desjardins¹.

1. Arnaud Desjardins, d'abord réalisateur à la télévision française après des études de sciences politiques et de droit, a suivi un maître spirituel indien, Swami Prajnanpad, dont il a ensuite pendant des années, transmis l'enseignement.

Le Dr Massin défend une vision cyclique du temps. Dans l'optique de la spiritualité orientale, nous vivons plusieurs cycles de vie, mort, vie... Tous les vivants vivent trois temps : jeunesse, âge adulte, vieillesse. Nous acceptons difficilement la vieillesse qui dégrade notre corps alors que le vivant dépend de la destruction (à l'inverse, le cancer, ce sont des cellules qui ne meurent plus).

« Mener sa vie » demande de se connaître. Sinon, notre vie sera surtout l'expression de

nos conditionnements. Pour trouver notre cap personnel et le garder, nous devons faire un tri qui nous donne de l'énergie. Augmenter notre niveau de conscience dans le quotidien pourrait nous permettre de vivre avec un cap ET sans tension. Nous pouvons parfois ressentir un sentiment de frustration parce que nous n'avons pas vécu pleinement un moment. Il est pourtant possible de goûter à retardement ce que nous avons vécu trop vite. Si au lieu de ruminer notre frustration, nous nous par-

donnons avec bienveillance notre manque de conscience d'alors, nous pourrions goûter à retardement ce que nous avons vécu trop vite.

Tout au long de la vie, nous sommes confrontés à de grands changements en lien avec une perte (adolescence, accouchement, maladie, deuil). La fin de vie en particulier peut faire remonter ces difficultés à la conscience.

Comment vivre autrement ces pertes inévitables ? Auparavant, les vêtements de deuil marquaient le temps du deuil qui est un temps lent. Nous pouvons apprendre à accepter de vivre les pertes à notre rythme pour pouvoir les laisser derrière nous. Comment ? En s'entraînant avec de petites pertes. Toute perte nous apprend ce qui est essentiel. Comme la fin de vie. Avec cet entraînement, je peux apprendre à vivre les destructions de bonne grâce.





Ensuite, pour introduire les « questions-réponses », le Dr Massin a cité les trois verbes importants pour lui, comme un cycle à observer :

- **Recevoir** : ai-je reçu ce dont j'ai besoin?
- **Faire** : avais-je le goût de faire cela?
- **Donner** : ai-je donné avec élan?

Par exemple : les vieux ont leur expérience de vie à donner. Comment est-ce que je prends ma place plutôt que d'attendre que la société me la donne ?

Comment vais-je trouver la manière de donner qui me correspond ? Quelle sagesse ai-je développé ? que je pourrais transmettre sans donner de conseils ?

Voici quelques extraits des questions-réponses :

COMMENT APPRENDRE À ACCEPTER LES PERTES ?

Accepter de vivre mes émotions me mène à accepter la situation comme elle est. Oser dire aussi ses sentiments négatifs et positifs, pour soi-même et pour l'autre. Une pensée importante : quand un proche disparaît de notre vie, c'est l'attachement qui souffre, pas l'amour. L'amour continue d'exister à travers le proche qui demeure.

COMMENT AIDER LES ENFANTS ET LES ADOLESCENTS À IDENTIFIER LEURS DÉSIRS ?

Prendre le temps de les questionner : tu fais ceci, qu'est ce qui te pousse ? Avec une vraie curiosité.

QU'EST-CE QUE LA SPIRITUALITÉ ?

C'est ce qui est compatible avec tout. Il nous faut apprendre à connaître très concrètement les différents personnages qui vivent en nous et à faire émerger un « moi central » compatible avec tous ces personnages : une sorte de chef d'état ou de metteur en scène, capable de représenter tout le monde. Certains personnages vont tenter de faire un « coup d'état ». Je peux l'éviter en les écoutant tous puis en donnant, avec discernement, le pouvoir à un personnage. Il est nécessaire de faire le point souvent.

MON ALLIÉ FONDAMENTAL, C'EST MON CORPS. PARTAGEZ-VOUS CELA ?

Oui ! Quel feed-back me donne mon corps ? Est-ce qu'il grince des dents ? Si je veux faire quelque chose : ai-je le cœur à cela ? Quels sont les messages fiables à l'intérieur de moi ? (Certains étant le fruit de croyances ou de conditionnements)

QUEL RÔLE JOUE LA CONTEMPLATION DANS VOTRE PROCESSUS ?

Le contemplatif devient très réceptif. Il se laisse toucher par le silence, par la beauté, la paix. Cela fait partie d'un recevoir subtil.

J'ai la conviction que la poursuite de l'exploration des pistes proposées par le Dr Massin me rendra plus disponible aux autres à Saint-François : avoir une meilleure conscience

de nos cycles de vie, mort, vie... personnels, accepter de vivre nos émotions pour finalement accepter la situation comme elle est, goûter à retardement ce que nous avons vécu trop vite, apprendre à identifier nos différents personnages pour éviter « les coups d'état », observer en nous le cycle « recevoir, faire, donner »...

Patricia Wastrat
Bénévole

NOUS AVONS LU POUR VOUS...

Trois ans après la publication de son livre intitulé « Où donc est le bonheur ? », Marianne Chaillan, professeure de philosophie, s'inspire encore, à l'occasion de ce nouvel essai philosophique, de la méthodologie de John Keating dans le « Cercle des poètes disparus ». Avec ses étudiants, elle voyage au cœur de la pensée des grands philosophes, en commençant par leur montrer la photo de son père à l'âge de 10 ans, et leur demande, comme le faisait Keating : « quelle sera votre rime ? »

Ecrire sa vie

MARIANNE CHAILLAN, « ECRIRE SA VIE », ÉDITIONS DE L'OBSERVATOIRE, 2024.

« Que pensez-vous que sont devenus ces petits garçons qui ont aujourd'hui 73 ans ? Et vous, que pensez-vous que vous serez devenus à cet âge-là ? »

L'autrice, dans sa réflexion sur le processus de notre devenir personnel, fait appel aux philosophes et écrivains ; sommes-nous libres ou uniquement sujets au destin ? Elle interroge les Stoïciens pour qui apprendre à être libre consiste à parvenir à vouloir chaque chose comme elle arrive. Puis elle souligne l'importance de la volonté qui pourrait être la vraie source de notre futur. Et ainsi de suite elle se plonge dans la pensée des Descartes, Kant, Sartre et bien d'autres.

Elle puise à d'autres sources afin de savoir si la personnalité de chacun n'est pas au cœur même de ce processus. Il est vrai qu'il existe des exemples

LA VIE N'EST PAS CE QUE L'ON A VÉCU MAIS CE DONT ON SE SOUVIENT ET COMMENT ON S'EN SOUVIENT.

Gabriel Marcia Marquez

célèbres de footballeurs, chanteurs, acteurs, scientifiques, issus de milieux défavorisés, qui font une carrière exceptionnelle. Mais comme le chantent certains rappeurs, la vie des bas quartiers est plutôt d'y rester que d'en sortir avec succès ! Des

Pelé ou Zidane, il y en a très peu. Nous nous soumettons aussi aux conventions de ce monde comme l'écrit Durkheim et, selon Heidegger, on agit par mimétisme. Sur un autre plan, l'autrice est aussi à l'écoute du chanteur-philosophe Jean-Jacques Goldman et se branche sur les réseaux sociaux.

Je laisse aux lecteurs le soin de découvrir de quelle façon elle boucle la trame sur laquelle elle les conduit afin de mener sa réflexion sur les forces qui mènent notre vie. La bonne question est peut-être la suivante : « Comment vivre, être libre et devenir soi ? »



Finalement, pourquoi ne pas méditer cette maxime de Gabriel Marcia Marquez : « La vie n'est pas ce que l'on a vécu mais ce dont on se souvient et comment on s'en souvient. »

Personnellement, après la lecture de ce livre d'un bel intérêt, mon seul regret est que Marianne Chaillan ne cite pas la philosophe Simone Weil. Cette femme exceptionnelle, décédée à Londres à l'âge de 34 ans, là où elle avait rejoint de Gaulle et la résistance et écrit des pages d'une véri-

té profonde empreinte de philosophie, spiritualité, science et mysticisme ; une femme non seulement d'une remarquable intelligence et la mettant en outre au service des plus démunis qu'elle connaissait pour les avoir côtoyés à l'usine, aux champs, à l'école, à la guerre, dans le syndicalisme, la politique et la résistance : son expérience traverse à la fois le corps et l'esprit. « L'écriture de sa vie » inspirée de spiritualité et d'humanisme est d'un intérêt fulgurant, particulièrement en ces temps

de grandes incertitudes. D'ailleurs, dans son dernier chapitre, l'autrice cite plusieurs fois Albert Camus qui fut le premier à découvrir les écrits de Simone Weil et disait d'elle qu'il la considérait comme un des grands esprits du vingtième siècle.

Je me permets juste ce petit cri du cœur. À chacun d'écrire sa propre vie. À vous désormais d'écrire la vôtre !

Maurice Piraux
Bénévole



Recette proposée par Monique Jadin, bénévole

TERRINE DE GAMBAS

PRÉPARATION (À RÉALISER LA VEILLE)

- › Tremper les feuilles de gélatine quelques instants dans l'eau froide.
- › Ajouter au Maitrank ou au Cognac 1/2 dl d'eau et faire chauffer.
- › Presser les feuilles de gélatine et les faire dissoudre dans le liquide bien chaud. Garder au chaud pour éviter que la gélatine ne se solidifie.
- › Enlever les queues des gambas.
- › Hacher ou mixer les gambas (il peut y avoir quelques morceaux) et ajouter les épices (paprika, curry, poivre de Cayenne, 2 c. à café de jus de citron, sel et 0,8 dl du mélange «gélatine»).
- › Battre les blancs d'œufs et, ensuite et séparément, la crème fraîche.
- › Verser dans la purée de gambas, 2/3 de la crème fraîche et la 1/2 des blancs d'œufs.
- › Déposer ce mélange dans un moule rectangulaire préalablement rincé à l'eau froide.
- › Mélanger au Mascarpone la ciboulette ou l'aneth, l'estragon, le jus de citron et la gélatine (restant) ainsi que le reste des blancs d'œufs et de la crème fraîche
- › Verser ce mélange sur la purée de gambas et laisser reposer une nuit au frais.

PRÉSENTATION

- › Démouler la terrine,
- › Couper en fines tranches et les disposer en éventail sur les assiettes,
- › Garnir avec une ou deux gambas, tomates cerises,
- › Servir avec de la baguette ou du pain toast et éventuellement une mayonnaise légère et citronnée.

VINS CONSEILLÉS

- › Riesling ou Muscadet de Sèvre et Maine sur lie.

Bon appétit !

Ingrédients

Pour 4 personnes

- ➔ 300 gr de gambas cuites (grosses crevettes avec queue)
- ➔ 1/2 dl de Maitrank ou de Cognac
- ➔ 10 feuilles de gélatine
- ➔ 75 gr de Mascarpone
- ➔ 1 dl de crème fraîche (entière)
- ➔ 2 blancs d'œufs
- ➔ 1 citron
- ➔ Ciboulette ou aneth

Epices

- ➔ 3/4 de c. à café de paprika
- ➔ 1/3 de c. à café de curry
- ➔ 1 c. à café d'estragon
- ➔ 1 pointe de couteau de poivre de Cayenne
- ➔ Sel et poivre (selon les goûts)





- 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).

Le Foyer Saint-François, un ❤️ qui bat

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.

Si vous souhaitez bénéficier de la déduction fiscale, merci de mentionner systématiquement votre numéro national en communication de votre don, ou de nous l'envoyer par e-mail à l'adresse foyersaintfrancois@chuuchnamur.uclouvain.be.

Tout don sera suivi de l'envoi de
notre revue trimestrielle
« Un cœur qui bat ».

Pour vous désinscrire, nous
vous invitons à nous contacter
par mail [foyersainfrancois@](mailto:foyersainfrancois@chuucnamur.uclouvain.be)
chuucnamur.uclouvain.be ou par
téléphone au +32 81 70 87 70.

Si complète à la main, n'indiquer qu'une seule MAJUSCULE ou un seul chiffre noir (ou bleu) par case

Signature(s):

ORDRE DE VIREMENT

[illegible]



AGENDA

LE FOYER ORGANISE...

Week-end du 30 & 31 août 2025

FÊTE DU FOYER

- **Souper spaghetti le samedi 30 août.**
- Au programme du **dimanche** : brocante, vide-dressing (nouveau!), animations pour enfants et musicales, bar et restauration
- Parking Saint-Jean de Dieu, Rue L. Loiseau 39 a à Namur.

ILS ORGANISENT POUR LE FOYER...

Jeudi 2 et vendredi 3 octobre 2025

SAVE THE DATE

- **Gala gastronomique**
- En guise de 4^{ème} édition, préparez-vous pour une formule totalement revisitée !
- Cette année, l'initiative s'étend sur deux soirées pour deux ambiances uniques !
- Davantage d'informations à venir.



LE FOYER
EN

Fête

VENEZ EN FAMILLE!

SAMEDI

30 août 2025

SOUPER SPAGHETTI ET DESSERT

CONCERT FOLK DU GROUPE DOUBLE TWINS & CO

20€ - Réservation obligatoire avant le 22 août
au +32 (0)474 71 96 14

DIMANCHE

31 août 2025

BROCANTE & VIDE-DRESSING

Activités artisanales aux côtés de divers stands
Animations pour enfants | Petite restauration et assiettes froides | Bar

Présence exceptionnelle de la Musique Royale
de la Police de Namur et des Echasseurs Namurois

ENTRÉE LIBRE

Tenue d'un stand brocante – Emplacement de 20m² : 10€

Tenue d'un stand vide-dressing – 1 table : 15€

Réservation : +32 (0)474 71 96 14

BE02 7320 1975 7840 accompagné de la mention
"Prénom, Nom, FSF Fête 2025"

merci de préciser s'il s'agit d'un stand brocante
ou vide-dressing



Scannez moi

FOYERSAINSTFRANCOIS.BE
RUE LOUIS LOISEAU 39A - NAMUR



FOYER
SAINT-FRANÇOIS
CHU UCL NAMUR

