



**Association “Vivre Avec” la Douleur Chronique**

**“Plus jamais seul, mais Ensemble”**

**AOÛT 2016**

**LE PETIT JOURNAL**

**Bonne lecture!**

***PLUS JAMAIS SEUL, MAIS ENSEMBLE***

**Bonjour tout le monde.**

Après un repos bien mérité pour tous, votre petit journal est de retour. Vous y trouverez pleins d'infos et de nouveautés.

## **ACTIONS DE VOTRE COMITE**

Votre comité s'est rencontré à plusieurs reprises afin de préparer, les diverses activités qui ont jalonné le parcours de Vie de notre jeune association.

Merci à tous.

### **1. Nouvelles des groupes**

Le groupe de Sion a terminé ses rencontres par une partie récréative. Carole Guyot a fêté son anniversaire avec le groupe et en même temps a pris le temps de nous faire un petit au revoir. Elle a déménagé dans le canton de Fribourg. Elle reste membre de l'association et espère revenir de temps en temps pour nos rencontres. Nous lui souhaitons plein de belles rencontres et de bien-être dans son nouveau lieu de vie.

Un grand merci à Carole pour avoir pris la responsabilité de la liste des anniversaires de nos membres. Grâce à elle, vous avez reçu un petit mot lors de votre fête.

Erika Duc du groupe de Sierre remplacera Carole pour la liste des anniversaires des membres. Merci pour son engagement.

**PLUS JAMAIS SEUL, MAIS ENSEMBLE**

## 2. Se libérer de la douleur

M. Pascal Steiner thérapeute LNB a pris contact avec l'association pour présenter ce qu'il proposait : Une méthode indépendante et innovante pour le traitement de la douleur. Celle-ci s'appuie sur des recherches et développements des Drs Bracht Petra et Liebscher-Bracht Roland.

Si vous êtes intéressés vous pouvez vous rendre sur le site :

[www.resetting.ch](http://www.resetting.ch)

Nous avons aussi des flyers à votre disposition

## 3. Atelier d'hypnose/autohypnose

Depuis longtemps nous recherchions un professionnel pouvant nous amener des outils de gestion de la douleur par l'hypnose/l'autohypnose.

**Un Atelier Hypnose/Autohypnose avec M. Daniel Taiana aura lieu le Mardi 4 octobre 2016 à Martigny à la salle du Coude du Rhône.**

**Pour les inscriptions, un flyer avec les instructions définitives suivra.**

## 4. Rendez-vous avec Assurance Invalidité-AI

Le lundi 23 mai nous avons eu rendez-vous avec Mr. Rahir responsable d'agence, coordinateur en réadaptation de l'AI à Martigny.

Nous avons eu beaucoup de chance d'avoir pu rencontrer cette personne qui a été à notre disposition pour toutes nos questions concernant le fonctionnement de l'AI.

Nous nous rendons bien compte combien il est difficile de comprendre toutes les subtilités de cette assurance. Nous avons encore beaucoup d'interrogations.

**PLUS JAMAIS SEUL, MAIS ENSEMBLE**

Nous désirons encore travailler dans les groupes, en essayant de formuler au mieux les questions que les membres peuvent se poser. Après ce travail de groupe les membres du comité rencontreront à nouveau Mr. Rahir. Un retour complet sur cette assurance complexe vous sera fait.

### 5. Listing centre antalgie des hôpitaux de Suisse Romande

Durant ces derniers mois, Céline, notre collaboratrice au bureau, a travaillé pour rassembler les informations concernant les différents centres d'antalgie que l'on trouve dans les hôpitaux de Suisse Romande.

Elle a contacté ces hôpitaux afin de demander leur accord pour faire partie de la liste ainsi que les traitements qu'ils dispensaient. Nous avons reçu un accueil très chaleureux des services et notre collaboration fut excellente.

Aujourd'hui cette liste est terminée, elle a été transmise aux différents hôpitaux romands, et vous trouverez cette liste sur la page d'accueil de notre site internet.

### 6. Le bureau de l'association

Nous pouvons dire ENFIN le voilà presque fini....

Depuis plusieurs mois nous profitons d'un bureau déjà tout emménagé. Une petite place nous était dévolue.

Le propriétaire du bureau nous a permis d'arranger celui-ci selon nos besoins et nos désirs.

Le samedi 28 mai, nous avons engagé quelques gros bras pour déménager les meubles.

Ensuite le comité enfin surtout Christine et Anne-Marie ont fait les gros travaux d'entretien. Marie-Pascale, Nicole et Béa ont fait les petites fourmis, la poussière, le rangement et surtout donné leurs avis sur ce bureau afin qu'il reflète au mieux notre association. Il reste encore quelques petites choses à faire et tout soudain nous serons prêts pour vous accueillir.

**PLUS JAMAIS SEUL, MAIS ENSEMBLE**

Gardez un œil sur le site de l'Association, la date d'ouverture y sera mentionnée.

### 7. Rendez-vous avec un groupe de travail d'étudiants de 3<sup>ème</sup> année en médecine

Nous avons été contacté par un étudiant représentant ce groupe de travail afin de répondre à quelques questions relatives à leur sujet soit : une enquête sur « Est-ce que les médecins généralistes ayant des patients avec des douleurs chroniques, orientent ceux-ci vers l'acupuncture comme médecine complémentaire.

Durant plus d'une heure il nous a questionnés sur les méthodes que l'on utilisait pour rendre nos douleurs plus gérables.

Nous aurons un retour de leur travail dès qu'il aura été défendu auprès de leur superviseur.

*Ce médecin avec ces questions m'a fait réfléchir et vous savez quoi, j'ai décidé de m'y mettre car il doit y avoir quelque chose de vrai dans l'acupuncture...  
On n'a jamais vu un hérisson malade ! **Béa***

### 8. Forum patients : Obésité en Valais, un enjeu majeur de santé publique de demain

Aujourd'hui dans nos hôpitaux, la nourriture donnée aux patients est trop industrialisée. Un changement est en train de se faire, il faut adapter la nourriture à chaque cas.

Le témoignage d'une patiente atteinte de Coeliakie, n'est pas compatible avec la nutrition (sans gluten et sans lactose) de certains hôpitaux et ne permet pas à ces personnes d'améliorer

**PLUS JAMAIS SEUL, MAIS ENSEMBLE**

leur santé. Le patient a le droit d'être nourri correctement pour ne pas faire de malaise.

Durant cette rencontre j'ai été frappée par le constat qui est fait. On estime aujourd'hui que plus de 40% des patients hospitalisés en Suisse souffrent de malnutrition.

La nutrition hospitalière génère des complications cliniques, la personne alitée plus de 48 heures et souffrant d'une nourriture qui ne lui convient pas, va perdre 700 gr. de muscles par jour et, ainsi sa durée de séjour sera augmentée donc ses coûts d'hospitalisation seront plus importants.

Pour finir le Dr. P-J Rodondi nous a présenté avec beaucoup d'humour les avantages et les inconvénients des compléments alimentaires. Il nous a démontré qu'une alimentation équilibrée, riche en fruits et légumes diminue le risque cardio vasculaire. Ce dernier met en évidence l'importance de réaliser des évaluations singulières, d'identifier certaines carences notamment reconnues lorsqu'elles sont en lien avec certaines pathologies et médication, et dénonce les « packs multivitaminés pour tous », puisque des études démontrent l'inutilité ou la nocivité de la surconsommation de certaines de ces substances.

<http://www.hopitalvs.ch/fr/patients-et-visiteurs/patients/pole-patient.html>

9. 3 juin de 10H00 à 15H30 à Sion

### **Un atelier sur la "Confiance en soi"**

Donné par Christine Clivaz, art thérapeute-musicologue-praticienne en journal créatif

**La méthode du Journal Créatif** est une approche dynamique du journal intime fondée sur une combinaison des forces de l'art-thérapie et de différents outils de développement de la créativité. Combinant écriture, dessin et collage de façon originale et novatrice, elle comporte une multitude de techniques qui peuvent être utilisées de diverses façons, selon les envies et les objectifs de

**PLUS JAMAIS SEUL, MAIS ENSEMBLE**

## Association « Vivre Avec » la Douleur Chronique

chacun. C'est un outil concret et flexible, facile à utiliser et accessible à tous.

Il y a eu d'abord une évaluation de la confiance en soi.

Ensuite chacun repérait ses zones de confiance suivant le listing fourni, et ainsi par le dessin a pu faire ressortir ses forces.

La phase suivante proposait traduire ce que l'on ressentait par l'exercice de l'écriture spontanée.

Sur une nouvelle feuille nous avons posé des peintures jaunes et dorées. Nous avons collé les boulets que l'on traînait derrière soi.

L'exercice final a été de prendre le temps de s'imprégner de nos manquements trois fois par jour durant 21 jours **en positif** afin de se sentir plus léger.

## LES GROUPES DE PAROLE ET DE PARTAGE

### Prochaines rencontres

Août 2016

### REPRISE POUR TOUS

**Lundi 22 : Sion : 14h00-16h15 au Pavillon en bois de Platta**

**Sierre de 14h00-16h15 à l'ASLEC :**

Mardi 30 août à Sierre

SEPTEMBRE 2016

**Rencontre pour tous les groupes**

**Samedi 10** Sortie de famille à St-Léonard

**Mardi 13 POUR TOUS**

Atelier Son avec Christine Clivaz à l'ASLEC à Sierre

**PLUS JAMAIS SEUL, MAIS ENSEMBLE**

**Sion de 14h00-16h15 au home St-François :**

lundi 5

lundi 19

**Martigny de 14h00-16h15 Salle du Coude du Rhône**

jeudi 8

jeudi 22

**Sierre de 14h00-16h15 à l'ASLEC :**

mardi 27

## OCTOBRE 2016

### Mardi 4 POUR TOUS

**Atelier Hypnose/Autohypnose avec M. Daniel Taiana à Martigny, salle Coude du Rhône**

**Sion de 14h00-16h15 au home St-François :**

lundi 17

lundi 31

**Martigny de 14h00-16h15 à la salle du Coude du Rhône :**

jeudi 20

**Sierre de 14h00-16h15 à l'ASLEC :**

mardi 11

## NOVEMBRE 2016

**Sion de 14h00-16h15 au home St-François :**

Lundi 14 ?? A discuter

Lundi 28

**PLUS JAMAIS SEUL, MAIS ENSEMBLE**





Association « Vivre Avec » la Douleur Chronique

**Martigny de 14h00-16h15 à la salle du Coude du Rhône :**

Jeudi 3

Jeudi 17

**Sierre de 14h00-16h15 à l'ASLEC :**

Mardi 8

Mardi 22

## DÉCEMBRE 2016

**Rencontre pour tous les membres de l'association**

**Le Lundi 19** verrée de Noël au Pavillon en bois de Platta à Sion

**Sion de 14h00-16h15 au home St-François :**

Lundi 12

**Martigny de 14h00-16h15 à la salle du Coude du Rhône :**

Jeudi 1

Jeudi 15

**Sierre de 14h00-16h15 à l'ASLEC :**

Mardi 6

Mardi 20 ?? A discuter

## **RAPPEL**

Le n° de code de l'espace membre est "avadol2015" dans cet espace vous trouverez les statuts de l'Association, le dernier petit journal, les recettes de cuisine, les photos des événements partagés.

**PLUS JAMAIS SEUL, MAIS ENSEMBLE**

## DIVERSES INFORMATIONS

### 1. Cours de Qi gong

Noëlla Clivaz, professeur de Thai Chi/Qi gong, anime une fois par mois un cours de Qi gong pour TOUS nos membres, le lundi après-midi.

**Lundi 26 septembre 2016**

De 14h15 à 15h30 au Pavillon en bois, rue de Mazerette-Platta, Sion

Si vous avez envie de rejoindre ce cours, **merci de vous annoncer à notre bureau le mercredi matin**

Comme d'habitude les cours sont gratuits mais une crousille est à disposition à la fin du cours.

### 2. Massage de bien-être

Linda sera à votre disposition à partir **du 14 septembre**

**Les rendez-vous sont à prendre à notre bureau les mercredis matins dès 9h00**

**N'hésitez pas à vous offrir un petit temps, juste pour vous, rien que pour vous.**

**PLUS JAMAIS SEUL, MAIS ENSEMBLE**

## A VOS AGENDAS

### SORTIE FAMILIALE

**Samedi 10 septembre 2016**

Au couvert de Beulet à St Léonard

Merci de vous inscrire au plus vite afin que nous puissions organiser cette journée au mieux.

Il est important de bien remplir les prénoms, ainsi que les âges des enfants, si vous en avez.

Toutes les personnes qui vivent au quotidien auprès de nous sont les **bienvenues**, (conjoint, enfants).

### ATELIERS

Vous trouverez comme toujours, toutes les coordonnées des professionnels ayant animé un atelier jusqu'à aujourd'hui sur votre site internet sous l'onglet Atelier.

Le site internet est disponible sous : [www.avadol.ch](http://www.avadol.ch)



Le site internet est disponible sous : <http://www.avadol.ch>

**PLUS JAMAIS SEUL, MAIS ENSEMBLE**

## PERMANENCE TÉLÉPHONIQUE



**Mercredi de : 09h00 à 11h30**

079/133.86.60

Nous sommes là pour répondre à vos questions - vous offrir une écoute et partager nos banques de renseignements ou d'informations médicaux, associatifs, d'organisations diverses, etc.

En dehors de ces heures, il y a un répondeur.

Laissez-nous un message. Nous vous rappellerons au plus vite.

Merci.

En attendant, prenez bien soin de vous !

P/le Comité Anne-Marie



La vie est un défi à relever,  
un bonheur à mériter,  
une aventure à tenter.

Mère Teresa

**PLUS JAMAIS SEUL, MAIS ENSEMBLE**