



Association “Vivre Avec” la Douleur Chronique

“Plus jamais seul, mais Ensemble”

**DECEMBRE 2016**

**LE PETIT JOURNAL**

**Bonne lecture!**

*PLUS JAMAIS SEUL, MAIS ENSEMBLE*

**Bonjour tout le monde.**

Que de nouveautés depuis notre reprise d'août : des ateliers super intéressants, l'inauguration de notre bureau, un reportage de la RTS. Notre Association fait son chemin, et cela grâce à vous,

un grand **Merci!**

## **ACTIONS DE VOTRE COMITE**

Comme d'habitude votre comité a travaillé afin de vous concocter un programme haut en couleurs.

Un grand coup de chapeau à tout le monde !



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

Le lundi 22 août 2016, tous les groupes se sont retrouvés au Pavillon de Platta pour la reprise.

Lors de cette rencontre, les membres ont créé « Ensemble » après un travail en groupe une charte plus à l'image du cadre souhaité et surtout de notre slogan :

## « Plus jamais seul, mais Ensemble »

En voici le contenu :

### **E ENERGIE**

Je m'engage à participer aux rencontres en respectant les heures  
Je fais l'effort de venir même si parfois je ne me sens pas bien

### **N NATUREL**

Je me dis avec sincérité  
Je reste moi, je partage ce que je suis sans non-dits  
Je suis attentif à ne pas trop ressasser, ruminer,  
« m'apitoyer » et je porte un regard nouveau

### **S SOINS**

Je prends soin de moi et des besoins de mon corps  
Je suis attentif à l'autre  
Je reste ouvert aux différences

### **E EXCUSES**

Je m'excuse si je ne peux pas être présent auprès du groupe de partage, par WhatsApp.  
Je reconnais mes comportements non adaptés (couper la parole – donner des conseils)

### **M MOI M'AIME**

Je parle en JE  
J'ai ma place au sein du groupe  
Je respecte la distance qui m'est nécessaire (solidarité – rencontres hors des groupes)

### **B BONHEUR**

Je m'autorise à vivre mes émotions  
J'accepte d'avancer vers mon mieux-être

### **L LIBRE ARBITRE**

J'accueille le choix de chaque participant de partager ou pas  
Je respecte les idées différentes des miennes

### **E ENSEMBLE**

Je cherche à faire des pas vers mon unité  
Je prends en compte l'unité du groupe  
Ce qui se vit et se dit ici, restent ici

## 2. Atelier Son avec Christine Clivaz

Cette rencontre regroupait les groupes de Sierre, Sion et Martigny. Nous nous sommes retrouvés à la salle de l'ASLEC à Sierre. Cet atelier nous a permis de découvrir par le son un nouvel outil afin de cheminer vers le « Vivre Avec ».

## 3. Atelier d'hypnose/autohypnose

A nouveau les 3 groupes de partage se sont retrouvés mais cette fois à Martigny.

Après quelques appréhensions, Mr. Taïana, infirmier indépendant et thérapeute en hypnose, a su mettre tout le monde en confiance. Cet atelier a permis à beaucoup d'entre vous de reconnaître les bienfaits de l'auto-hypnose.

Suite à cet après-midi, les participants ont souhaité que l'on organise une formation en auto-hypnose.

Nous avons contacté M. Taina, pour ce faire, un rendez-vous a été convenu, donc à suivre.

## 4. Balade ZEN

Le groupe de Sierre s'est organisé une sortie au jardin Zen à Aigle. Malgré le froid, toutes les participantes ont apprécié ce temps hors du temps.



## 5. Le bureau de l'association

VOILÀ il est là...

A l'occasion de la journée Mondiale de la douleur, soit le lundi 17 octobre dernier, nous voulions marquer d'une pierre blanche ce nouveau pas.

Pour cette occasion, nous avons même eu droit à un reportage sur la douleur chronique sur RTS dans couleur locale.

Vous trouverez le lien sur le site internet.

Partagez le lien afin que plus de personnes connaissent notre Association.

Le comité a été très heureux d'accueillir bon nombre de membres qui se sont sentis très vite chez eux où l'art et le bien-être se marient à merveille. Notre bureau vous est ouvert tous les mercredis matin sur rendez-vous. Pour vous, l'occasion de venir chercher un livre, un CD pour relaxation, des informations ou simplement nous rencontrer.

## 6. Forum patients : Protections des données

Pour Maître Fanti il n'y a pas de problème au niveau du personnel de santé pour la protection des données. Il y en a par contre au niveau des assurances. Le Valais avec ses quelques 10 membres (2 avocats, 2 secrétaires, 2 informaticiens et 2-4 stagiaires) ne peut pas faire face tous les problèmes de la protection des données. Il faudrait dans un premier temps protéger les plus vulnérables, c'est-à-dire les enfants et les personnes âgées.

Maître Damian König nous parle de l'enjeu et trajectoires des données personnelles du patient. Au niveau juridique chaque patient a le droit à consulter son dossier (inscrit dans la constitution en Valais depuis 1996). Il est essentiel de protéger cette relation de soins, soignant/soigné et aussi par rapport aux tiers (assurances quel qu'elle soit) au niveau de la conscience et de la confidentialité. C'est impératif pour la qualité des soins.

Philippe

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

## 7. Emera

**Jeudi 24 novembre 2016** au Technopôle de Sierre se déroulait le Forum Emera sur le droit des personnes handicapées en Suisse et en Valais. La Suisse est entrée dans la Convention des Nations Unies relative aux droits des personnes handicapées en mai 2014. La convention demande à tous les pays membres de prendre des mesures sur les droits civils, politiques, économiques, sociaux et culturels. La Suisse et le canton du Valais étaient pionniers au niveau de l'aménagement pour les personnes avec un handicap. A ce jour et avec les changements dans le monde et dans la politique fédérale et cantonale nous sommes bien en dessous des normes demandées. La confédération est un parmi les derniers pays à avoir signé cette convention. Actuellement la Suisse n'a pas de politique cohérente du handicap, pas de points de contact et pas d'institution adaptée.

D'après les CFF en 2023 l'entier des transports publics sera accessible sans efforts aux chaises et autres ! Mais en 2016 seulement moins de 50% sont aux normes.

Steve

## 8. Journée de formation de base « Prévention des risques suicidaires »

**Le lundi 14 et mardi 15 novembre** j'ai participé à deux journées sur le thème < faire face aux risques suicidaires >. Nous étions 16 participants de tout bord confondu. Les deux jours étaient animés par Marie-Christine Roh : infirmière cheffe au CHVR et membre du Groupe Romand Prévention Suicide ainsi que le Dr Laurent Michaud, médecin-associé au CHUV Service Psy de Liaison. Ces journées étaient bien structurées en situations de groupe et en discussion des sujets donnés. D'après une étude, les hommes sont plus sujets au suicide que les femmes. La Suisse se trouve dans la moyenne européenne. Le suicide des personnes âgées est important mais on en parle très peu.

Steve

## Sortie familiale

Samedi 10 septembre 2016

Et voilà, on y est à notre deuxième sortie d'Avadol.

Cette année le soleil est au rendez-vous dès le départ et la fête se déroule au couvert de Beulet à St Léonard.

8h30 : les organisateurs sont au boulot, en moins de temps qu'il faut pour le dire, tout le matériel est en place. Les tables de jeux éparpillées dans tous les coins, un topo s'impose, chacun connaît son poste ?

Quelle efficacité, cette année tout le monde est au taquet.

Philippe a balisé le parcours de ballons, y a plus qu'à attendre les invités.

Bernard arrive et installe son matériel, sous un air d'accordéon ; les premiers arrivants débarquent.

Marie-Pascale et Béa se chargent de l'accueil et remettent à chacun son badge de fruits ou légumes.

Mais petit astuce ce n'est pas le dessin qui formera les groupes, mais la petite pastille de couleur au dos du badge.

Malin le linx, on vous a bien eu cette fois !

Cette année ce sont les gagnants de l'an passé qui ont préparé l'apéro.

Les groupes se sont dévoués pour les salades et les desserts.

L'apéro est servi, chacun se régale de mille et une bonnes choses, un vrai délice, ça papote à qui mieux mieux. C'est un moment très sympa, où les gens se retrouvent ou font connaissance en toute simplicité.

Voilà l'heure des jeux, les 7 groupes se dispersent et rejoignent les postes.

Jeux physiques et intellectuels au programme, le marché de fruits et légumes et les districts du Valais ont donné du fil à retordre à tous les participants.

Et cela a ouvert l'appétit, et une bonne odeur arrive aux narines de nos joueurs.

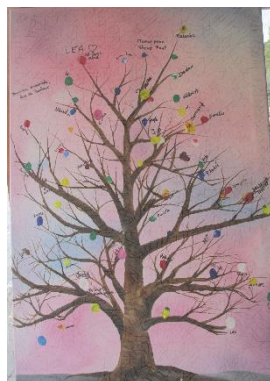
Firmin et Frédo ont préparé la grillade. Le buffet de salades est ouvert, et chacun fait son choix en passant par la case grillade.

Au menu : viande et raclette avec une spécialité « raclette à l'ail des ours » qui a eu beaucoup de succès.

Le buffet de salades est remplacé par les desserts, tous plus beaux les uns que les autres, un vrai plaisir pour les yeux et le palais.

Après ce succulent repas, une surprise attend les participants. Anne-Lise nous offre un concert improvisé sous les arbres, des chaises sont installées et chacun est invité à y assister. Sa voix juste magique nous transporte dans un monde fait de douceur et de paix, un moment de félicité pour tout le monde

Autre surprise, Marie-Jeanne a peint un arbre magnifique sur une toile et chacun dépose son empreinte. Cet arbre du partage et de l'amitié est aujourd'hui accroché au bureau d'Avadol.



Après toutes ces émotions, les réponses des jeux et les résultats sont donnés. Ce sont les blancs qui ont gagné.

Les premiers et les derniers auront la chance de préparer les desserts pour la prochaine sortie.

Christine, notre photographe de service, a immortalisé cette journée. Toutes les photos se trouvent dans votre espace, sur le site internet d'Avadol. [www.avadol.ch](http://www.avadol.ch)



Merci à vous tous qui êtes venus faire la fête avec nous, vous qui avez apportés votre aide, votre soutien, agrémenté nos papilles et notre estomac.

Une petite pensée pour toutes les personnes qui n'ont pas pu se joindre à nous.

Un grand Merci à nos artistes de ce jour, Anne-Lise, Marie-Jeanne et Bernard, et aussi à Marie-Pascale sans qui cette Association n'existerait pas, donc pas de retrouvailles ni de repas de fête.

Vivement l'année prochaine !



**CALENDRIER  
DES GROUPES DE PAROLE ET DE PARTAGE**

## 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 la salle de la Paroisse Ste Croix

Mardi 6

### **Le 13 décembre 2016 de 14h à 19h30**

Nous serons au Marché de Noël de Sion sous la tente de l'espace **Solidarité**.

Venez nombreux nous rendre visite!



## JANVIER 2017

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

Lundi 9

Lundi 23 **Atelier pleine conscience**

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

Jeudi 12

Jeudi 26 **Atelier pleine conscience**

**Sierre de 14h00-16h15** au local "Chanson de Vercorin" salle sous la cure de Chalais

Mardi 17 **Atelier pleine conscience**

Mardi 31

## FEVRIER 2017

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

Lundi 6

Lundi 20 **Atelier Do-In**

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

Jeudi 9

Jeudi 23 **Atelier Do-In**

**Sierre de 14h00-16h15 au local "Chanson de Vercorin" salle sous la cure de Chalais**

Mardi 14 **Atelier Do-In**

## MARS 2017

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

Lundi 13 **Atelier Olfactif**

Lundi 27

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

Jeudi 16 **Atelier Olfactif**

Jeudi 30

**Sierre de 14h00-16h15 au local "Chanson de Vercorin" salle sous la cure de Chalais**

Mardi 7 **Atelier Olfactif**

Mardi 21

## 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 et les photos des événements partagés.

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

Lundi 5 décembre 2016 - Lundi 16 janvier 2017 –

Lundi 13 février 2017 - Lundi 6 mars 2017

Lundi 3 avril 2017 - Lundi 8 mai 2017

Lundi 19 juin 2017

Si vous avez envie de rejoindre ce cours, **n'hésitez pas à vous inscrire à notre bureau le mercredi matin**

Les cours sont gratuits, mais une crousille est mise à disposition à la fin du cours.

### 2. Massage de bien-être

Linda doit prendre soin d'elle. Elle sera disponible dès que sa santé le lui permettra.

Nous donnerons de ses nouvelles en temps voulu.

## ATELIERS

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

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



## BUREAU ET PERMANENCE TÉLÉPHONIQUE



Nous sommes là pour vous accueillir dans notre bureau tout neuf et aménagé avec amour, où l'Art et la sérénité se complètent. Nous vous offrons une écoute et un partage de nos banques de renseignements ou d'informations médicaux, associatifs, d'organisations diverses, etc.

**Mercredi de : 09h00 à 11h30**

079/133.86.60

En dehors de ces heures, il y a un répondeur. Laissez-nous un message. Nous vous rappellerons au plus vite. Merci !

### Partages heureux ...

Ce petit espace vous appartient, profitez-en et envoyez-nous :  
Ce que le groupe vous apporte,  
Ce que l'Association vous a amené,  
Votre cheminement vers votre mieux-être.  
Vos petits mots resteront anonymes.

Merci !



En attendant, prenez bien soin de vous !

P/le Comité Anne-Marie



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

CP 1421, 1951 Sion  
Tél. 079/133.86.60. Me : 09h00-11h30

contact@avadol.ch  
www.avadol.ch