



# Le P'tit Ressource

## EDITO

### Savoir demander de l'aide au Centre Ressource Lafrançaise - Occitanie



Beaucoup de changements ont touché notre très cher Centre Ressource en cette fin d'année 2017 : nouveau nom, des locaux plus grands, davantage aménagés et la restructuration du conseil d'administration pour répondre au mieux à nos besoins ! Et nous tenions tout particulièrement à remercier nos partenaires sans qui toutes ces modifications n'auraient pas pu être possibles : la Fondation MACIF pour la confiance qu'elle nous a accordée avec ses subventions; l'entreprise FAUCHÉ qui nous a accueilli comme locataire au sein même de ses locaux ; et le conseil municipal de Lafrançaise qui nous a fait découvrir leur commune pleine de richesses et de diversités.

Actuellement nous vivons dans une société très individualiste où demander de l'aide est difficile, c'est quelque part se mettre à nu, avouer son impuissance et parfois on a peur de « déranger ». Grâce à ce soutien nous allons pouvoir à notre tour aider de nombreux participants atteints du cancer dans un accompagnement et une recherche de bien-être tout au long de leurs parcours.

Aujourd'hui nous nous en remettons à l'aide de chacun. Elle peut être de quelque ordre que ce soit : par la mise en relation de réseaux de connaissances ; par une aide financière ; par du bénévolat : nous recherchons des compétences administratives, comptables, d'accueil ou d'éventuels thérapeutes

dans le bien-être ; ou par des dons de matériel.

La devise de Ressource est d'offrir du temps à des personnes qui en ont vraiment besoin, cela participe au plaisir de l'échange et de l'entraide. Nous remercions également tous nos participants car c'est avec eux que nous construisons jour après jour le Centre Ressource. Soyons tous fiers de ce projet commun.

Alors, si vous aussi vous en sentez l'envie, n'hésitez pas à venir nous rencontrer et à votre tour à solliciter notre soutien ou proposer votre bénévolat.

Bien à vous.

Christophe GALMICHE.



## REMERCIEMENTS

### Le Centre Ressource Lafrançaise - Occitanie adresse ses remerciements à la Fondation MACIF

A LIRE EN PAGE 2



## INTERVIEW

### Témoignage et présentation du Centre Ressource Lafrançaise - Occitanie par nos participantes

A LIRE EN PAGE 4

## REMERCIEMENTS

# Un grand merci à la Fondation MACIF

Une association ne peut espérer se pérenniser sans construire des relations partenariales solides...

Nous sommes particulièrement reconnaissants à la fondation MACIF pour la confiance témoignée.

En nous attribuant une aide financière, le centre Ressource a pu envisager son déménagement dans la sérénité et choisir un lieu de qualité totalement adapté à nos activités.

C'est ici l'occasion de présenter la fondation Macif.

Astrid ROMAIN.



## La Macif, un Groupe mutualiste qui place l'humain au cœur de ses actions

Depuis plus de 50 ans, la Macif s'engage concrètement et durablement au cœur des territoires pour faire avancer la société dans tous les domaines : responsabilité sociale, environnement, citoyenneté... Portée par

des valeurs de partage, d'équité et de solidarité, elle place le lien social au cœur de ses préoccupations et innove sans cesse pour couvrir de nouveaux besoins et incarner un mutualisme engagé et connecté avec le monde d'aujourd'hui.

## La Fondation d'entreprise du groupe Macif agit en faveur de l'innovation sociale

Parce que l'innovation est l'un des moteurs du progrès social, la Macif a choisi de consacrer chaque année une partie de ses moyens à sa Fondation d'entreprise. Créée en 1993 à l'initiative des délégués sociétaires, celle-ci a vocation à faire émerger et à soutenir des projets résolument novateurs, destinés à répondre à des besoins fondamentaux dans les domaines de l'habitat, de la mobilité, de la santé, de la finance solidaire et du lien social. Agissant sur le terrain, elle accompagne le développement de projets portés par des structures issues de l'économie sociale et solidaire (ESS) en s'impliquant

directement, au travers de ses chargés de missions et ses élus. Une fois le modèle pérennisé, la Fondation d'entreprise du groupe Macif contribue ensuite à l'essaimage de ses innovations sociales sur le terrain.

## La Fondation en quelques chiffres :

- 3900 projets soutenus depuis la création de la Fondation Macif
- 195 projets accompagnés en 2016
- 3,2 millions d'euros de dotation annuelle



## Pour en savoir plus :

[www.macif.fr](http://www.macif.fr)

[www.fondation-macif.org](http://www.fondation-macif.org)

## INFO

# Un déménagement du Centre Ressource sans encombre

Le déménagement du Centre Ressource de Montauban s'est très bien déroulé, il a eu lieu le jeudi 26 octobre 2017. Nous remercions l'ensemble des adhérents de l'association ainsi que leurs proches pour leur disponibilité et leur mobilisation.



En effet, nous n'avons même pas pu compter le nombre de mains ou de véhicules qui sont venus nous prêter main forte ce jour-là ! Un grand merci pour cet élan de solidarité qui fait chaud au cœur...

C.G.

## REMERCIEMENTS

### Un lieux pour Ressource...

Encore un grand merci à Martine Bournazel pour nous avoir prêté sa superbe maison d'Albefeuille-Lagarde pour abriter les premiers pas du Centre

Ressource Montauban. Il nous fut facile de rendre ce lieu chaleureux et convivial, comme une évidence... La vente de la maison nous a conduit à une

déménagement, mais après ces 19 mois nous en garderons des souvenirs intenses et heureux.

Isabelle GIROUD.



## REMERCIEMENTS

### Un grand merci au Groupe FAUCHÉ

Depuis Novembre 2017 nous sommes installés sur le site de l'entreprise FAUCHÉ à Lafrançaise. Depuis plus de 50 ans, FAUCHÉ conçoit, réalise, optimise et assure la maintenance d'installations électriques et automatisées pour les entreprises et les collectivités puliques.



Aussi nous tenions à remercier le groupe FAUCHÉ de nous avoir accueillis au cœur même de ses locaux. Merci à Mr TERRANCLE, secrétaire général de l'entreprise, et à ses collaborateurs pour leur disponibilité, leur écoute et pour nous avoir si bien reçus.

C.G.

## REMERCIEMENTS

### Un grand merci à la commune de Lafrançaise



Dès notre arrivée nous avons été accueillis avec beaucoup de bienveillance et de chaleur par Monsieur Thierry DELBREIL, Maire de la commune de Lafrançaise. Cette entrevue a permis de présenter les activités et

projets du Centre Ressource, ainsi que de faciliter la prise de contact avec les acteurs locaux. C'est à cette occasion et en accord avec Monsieur le Maire que nous avons proposé le nouveau nom : Centre Ressource Lafrançaise – Occitanie.

Merci donc pour ce chaleureux accueil. Nous nous sentons déjà les bienvenus et bien intégrés au sein de ce territoire dynamique et humainement riche.

A.R.

## INFO

### Le Centre Ressource Lafrançaise - Occitanie

Qui dit nouveau lieu pour notre Centre Ressource dit nouveau nom. Ainsi notre Centre Ressource de Montauban s'appellera désormais le Centre Ressource Lafrançaise – Occitanie. C'est forts de cette métamorphose que nous vous invitons à venir découvrir notre nouveau foyer.



Voici notre nouvelle adresse :

Centre Ressource  
Lafrançaise – Occitanie  
(société Fauché)  
6 route de Moissac RD 927  
82130 Lafrançaise

C.G.

## INFO

# Les chevaliers de la table ronde du Centre Ressource

Nous venons de réorganiser le Conseil d'Administration afin de pouvoir échanger sur les différentes questions qui concernent l'association. L'objectif étant de faire vivre et évoluer notre Centre.



Vous pouvez prendre connaissance du compte rendu de ces réunions, le plus récent est affiché à l'accueil du Centre Ressource. Les comptes rendus plus anciens sont rangés dans un classeur disponible sur simple demande.

C.G.

## INTERVIEW

# Les participantes du Centre Ressource Lafrançaise - Occitanie témoignent



Pour ce deuxième numéro du *P'tit Ressource* nous avons tenu à vous présenter le Centre Ressource vu de l'intérieur par ses participants, nous leur avons proposé un petit questionnaire dont voici les réponses

### Comment avez-vous connu le Centre Ressource ?

**Danielle :** Par un membre de l'association.

**Stéphanie :** Par un prospectus chez mon kinésithérapeute.

**Aline :** Par une amie.

**Josiane :** Par une amie.

**Agnès :** Par une connaissance.

**Yolande :** Par une amie de mon village qui est maintenant bénévole au Centre Ressource.

**Joëlle :** Par ma naturopathe.

### Avez-vous eu des difficultés à faire la démarche de venir nous rencontrer ?

**Aline :** Il est toujours diffi-

cile dans certaines situations, moi en tant qu'accompagnante d'un malade, de prendre l'initiative mais l'accueil du Centre lève vite les inquiétudes.

**Agnès :** Pas vraiment, non ! Un peu d'hésitation et hop en avant !

**Joëlle :** Non, car entre l'annonce de mon cancer et quelques semaines plus tard l'annonce de la mastectomie j'avais besoin d'une aide pour m'aider à accepter. Le Centre Ressource m'a tendu la main et je n'oulierai jamais ce que vous avez fait pour moi.

### Que vous apporte le Centre Ressource ?

**Danielle :** Beaucoup de bien-être et de chaleur humaine.

**Stéphanie :** Du bien-être, rencontrer des gens et apprendre beaucoup de chose.

**Aline :** Pendant les cinq mois de la fin de vie de mon compagnon, j'ai pu prendre un peu de recul, m'occuper un peu de moi, me faire du bien... J'ai eu la chance

de découvrir des pratiques que j'ignorais jusque là.

**Josiane :** Un bien-être, une écoute différente, de l'empathie.

**Agnès :** Du soutien, de belles rencontres, des activités différentes, des conseils, des ateliers ludiques, du partage et du rire.

**Yolande :** Il m'apporte beaucoup de chaleur, beaucoup d'apaisement.

**Joëlle :** Bien-être, chaleur humaine, soutien, aide, conseils, réconfort, acceptation, apaisement, détente, joie, la force de se battre

### Quelle est la place du Centre Ressource dans votre parcours thérapeutique ?

**Josiane :** Il aide à une prise de soin globale, là on évoque d'autres aspects de la maladie et de la vie avec cette maladie.

**Agnès :** Ça m'aide à être moins seule, pouvoir parler à des personnes ayant subit la maladie.

**Yolande :** Il est d'une aide pré-

cieuse, hebdomadaire dans mon parcours thérapeutique.

**Joëlle :** Le Centre Ressource m'a aidé à accepter la maladie et le parcours qui s'en suit. J'ai traversé cette épreuve beaucoup plus sereinement.

### Quelles y sont vos activités préférées ?

**Danielle :** La sophrologie, la reflexothérapie, la réflexologie plantaire et la levée de tensions aux pierres chaudes.

**Stéphanie :** Reflexologie plantaire, sophrologie et Qi Gong.

**Aline :** J'ai beaucoup apprécié les rendez-vous individuels mais aussi la méditation et la sophrologie, même si je n'ai pas été très assidue...

**Josiane :** Toutes car elles évitent de focaliser sur le problème.

**Agnès :** J'aime bien la sophrologie, le groupe est sympa, les ateliers d'art-thérapie, et en individuel : la reflexothérapie, l'ostéopathie avec levée de tensions aux pierres chaudes et les fleurs de Bach. Mais tout est vraiment bien. Je dois tester ce que je ne connais pas encore !!

**Yolande :** L'art-thérapie, l'écriture et la sophrologie.

### Et votre meilleur souvenir au Centre Ressource ?

**Danielle :** L'accueil et l'ambiance

**Stéphanie :** Les mardis après-midi après la sophrologie, on est convié au thé, café etc. On cotoie des personnes agréables.

**Josiane :** Un après-midi jeux

de société où les rires ont fusé de partout, tellement que l'on nous a demandé de baisser le son pour les autres ateliers très gentiment.

**Agnès :** Pas un en particulier mais pleins : des rires, de la convivialité et des rencontres...

**Yolande :** Pas de meilleur souvenir, que de très bons moments passés ensemble... alors ils font le « meilleur » souvenir ! Ah ! Si... Un pique-nique partagé après une matinée d'initiation à l'aviron, il faisait beau, personne de pressé...

**Joëlle :** Difficile à dire, je suis toujours venue au Centre avec beaucoup d'enthousiasme et j'en repartais avec meilleur moral et plus détendue.

### Que pensez-vous des bénévoles du Centre Ressource ?

**Danielle :** Toutes les personnes sont charmantes et accueillantes.

**Stéphanie :** Ils sont accueillants, à l'écoute, et très impliqués dans leur travail

**Aline :** Je suis admirative de leur dévouement

**Josiane :** Ils sont l'âme et l'essence de ce Centre. Tous à l'écoute et disponibles. Il faut évoquer aussi leur implication très importante.

**Agnès :** Accueillants, sympathiques et conviviaux.

**Yolande :** Toujours disponibles, toujours souriants et chaleureux

**Joëlle :** Ce sont des personnes d'une grande humanité et générosité, d'une grande disponibilité pour nous, ils sont à notre écoute, nous soutiennent, nous apportent du réconfort. Nous ne sommes pas seuls face à la

maladie. Un grand Merci.

### Que diriez-vous à une personne hésitante à venir au Centre Ressource ?

**Danielle :** Qu'elle peut y trouver que du bien.

**Stéphanie :** C'est convivial, tu y seras bien accueilli et l'endroit du Centre est merveilleux.

**Aline :** De venir vous voir sans hésiter !

**Josiane :** Qu'il faut essayer car c'est le seul endroit, pour moi, où les participants n'ont aucune justification à donner : les bénévoles et les autres adhérents nous prennent avec l'humeur et l'état du jour, sans porter de jugement, qu'il soit d'ordre affectif, de santé, de peur comme cela peut être dans notre entourage proche. C'est une belle expérience de partage.

**Agnès :** Poussez la porte et laissez-vous guider !! Non en fait avancez, les portes s'ouvrent et finissez d'entrer.

**Yolande :** Dommage qu'elle hésite à pousser la porte, elle n'y trouverait que bien-être et réconfort.

**Joëlle :** Allez-y, c'est que du positif. C'est un lieu qui apaise, c'est chaleureux et vous y êtes bien accueilli, vous n'aurez pas envie d'en partir. C'est un endroit où l'on vous prend la main et vous vous laissez guider. C'est un lieu où vous rencontrerez d'autres malades avec lesquels vous pouvez échanger, partager, cela permet de s'ouvrir. Vous n'êtes plus seul face à la maladie.

Danielle, Stéphanie, Aline, Josiane, Agnès, Yolande et Joëlle.

## FOCUS ATELIER

# Sophie CHABERT, vous présente son atelier sophrologie

Je dirais que c'est avant tout un rendez-vous avec soi-même, un moment privilégié avec soi, un moment de douceur. La sophrologie a pour but de favoriser le bien-être. En apprenant à nous

centrer et à nous écouter, elle permet de développer l'harmonie intérieure, la connaissance de soi, et permet à chacun de découvrir et d'utiliser son potentiel. Au Centre Ressource, j'ai pu remarquer que

chaque personne à sa manière a pu trouver un espace d'apaisement et cela de plus en plus profondément de semaines en semaines.

Sophie.



## FOCUS ATELIER

# Marie, participante témoigne sur l'atelier sophrologie

Aujourd'hui je voudrais vous apporter mon témoignage sur la Sophrologie... Activité, entre autres, à laquelle je participe activement toutes les semaines depuis l'ouverture du Centre avec Sophie et parfois Julie... Qui me fait le plus grand Bien et qui m'a fait découvrir une foule de choses pour mon bien-être ou plutôt pour mon Mieux-être...! Aujourd'hui je me sens capable de « m'adapter »... M'adapter à diverses situations, je me sens Mieux, j'ai pris du Recul, je Relativise, je suis plus Confiante et c'est pour cela que je suis en mesure de vivre au quotidien, parfois difficile à vivre, le stress, les problèmes rencontrés dans ma vie, en famille, avec ma santé, les déceptions etc...

Apprendre à se connaître fût une étape difficile, il m'a fallu du temps pour constater cette confiance en moi, me dire tout simplement que je suis capable de m'en sortir... C'est en faisant plusieurs séances de Sophrologie que je me suis rendu compte que j'étais plus libre pour prendre des décisions, sans avoir de pressions...

Aujourd'hui, j'utilise la technique de respiration la plus simple... Inspirer par le nez... Expirer par la bouche en dirigeant cette intention sur les parties du corps douloureuses ou non...! Cette technique me permet réellement de me ressourcer et me donne l'impression d'un renouveau, une sensation étrange comme si tous les problèmes de la vie quotidienne étaient soudainement effacés...! La respiration me vide totalement de tous les problèmes pour ensuite retrouver des « Forces »... C'est une réelle thérapie...!!!



Je ne pense pas que le Bien-être apporté par la Sophrologie soit quelque chose de mesurable parce que c'est quelque chose qui se vit, se ressent de l'intérieur et l'on a

toujours à apprendre de soi-même, de son corps et de ses capacités...! Cette thérapie de la respiration me donne un grand Bol d'Oxygène et une Boule de Force incroyable... Et c'est pour cela que je me rends compte qu'il faut savoir l'utiliser, l'adapter autrement dit, de ne pas s'en servir seulement lorsque tout va mal... Aussi j'ai fait le net rapprochement entre la Nature et la Sophrologie... C'est pourquoi j'ai pris l'habitude de marcher pour prendre une bouffée d'Air frais et en profiter pour pratiquer la Sophrologie et travailler sur la respiration... Ainsi je me trouve face à moi-même avec une sensation de liberté, une sensation de Bien-Être...!!!

J'aime vraiment beaucoup pratiquer la Sophrologie parce que Tout se fait dans le Calme, tout est Paisible... La Sophrologie est devenue un réel Plaisir...!!! MERCI Sophie... Julie et Toute l'équipe de Ressource pour l'aide Précieuse que vous m'apportez durant ces temps difficiles ...

Marie.



## PETITE PAUSE

# Tuto de méditation proposé par Pascale BRETON



La méditation, c'est facile !

Ne rien faire, ne rien dire, ne rien attendre

Tout est déjà là, ici et maintenant

Mais comment ne rien faire alors ?

Tout d'abord, la posture, car une bonne posture est essentielle pour la méditation

**LES JAMBES** : parallèles les pieds à plat sur une chaise ou pliées sur un coussin, la jambe gauche à l'intérieur, la droite devant

**LE DOS** : droit dans tous les cas,

les épaules ouvertes. Astuce : il faut basculer le bassin légèrement vers l'avant et le tour est joué !

**LA TÊTE** : dans le prolongement du dos avec le menton rentré comme pour toucher le col de sa chemise

**LE VISAGE** : détendu, les mâchoires desserrées, le regard est dirigé vers le bas, les yeux mi-clos, sans rien fixer

**LES MAINS** : posées à plat sur les cuisses, paumes vers le bas ou

dans le giron, la main droite dans la main gauche

Et voilà... vous êtes prêts pour le corps

Alors dans un 1er temps, il faut s'habituer à la posture et se détendre le corps

Suite au prochain tuto pour détendre l'esprit avec le support de méditation...

Pascale.



## RECETTE

# La bonne recette de Josette : le Pain d'épices

### Ingrédients

- 1 oeuf
- 125g de sucre
- 350g de miel
- 125 g de beurre
- 20cl de lait
- 400g de farine
- 1 zeste d'orange
- 1cc de gingembre
- 1cc de bicarbonate
- 1cs d'eau de fleur d'oranger



### Préparation

Préchauffer le four à 180°. Mélanger l'oeuf et le sucre jusqu'à obtenir un mélange blanc. Dans une casserole, faire chauffer le lait avec le miel. Incorporer ce mélange à l'oeuf puis ajouter le beurre en pommade, la farine tamisée, le bicarbonate, le zeste d'orange et les épices. Enfourner pendant une heure.

Bon appétit !

Josette.



## AGENDA

# Ateliers du Centre Ressource Lafrançaise - Occitanie

Le Centre Ressource vous accueille le mardi et le jeudi de 10h à 17h et le mercredi de 9h à 12h.

Récapitulatif des activités par Annie DOUMENGE :



### Individuels

- **Hygiène de vie et alimentation** : mardi matin
- **Ostéopathie et levée de tensions aux pierres chaudes** : mardi après-midi
- **Réflexologie plantaire** : mardi et jeudi matin
- **Moxibustion** : jeudi matin
- **Communication relationnelle** : mercredi matin (1 semaine sur 2)
- **Nursing Touch** : mercredi matin (1 fois par mois) et jeudi après-midi (1 semaine sur 2)
- **Massage bien-être** : mercredi matin (1 fois par mois)
- **Massage énergétique chinois – Tui Na** : mercredi matin (1 semaine sur 2)
- **Accompagnement psychologique** : jeudi après-midi
- **Entretien en Fleurs de Bach** : jeudi matin et après-midi (1 fois par mois)
- **Réflexothérapie** : jeudi matin et après-midi (1 fois par mois)
- **Hypnose** : mardi ou jeudi (1 fois par mois)
- **Sophrologie** : (sur demande)

### En groupe

- **Méditation** : mardi matin
- **Gym douce** : mardi matin (1 semaine sur 2)
- **Art Thérapie** : mardi après-midi (1 semaine sur 2)
- **Sophrologie** : mardi après-midi (hebdomadaire) et jeudi matin (mensuel)
- **Qi Gong** : jeudi matin
- **Yoga** : jeudi après-midi (1 semaine sur 2)
- **Atelier alimentation** : mensuel
- **Atelier écriture «Amis mots »** : mensuel
- **Atelier art floral** : trimestriel
- **Atelier plantes et bien-être** : ponctuel

### HISTOIRE D'HOMMES

Le 1er album de Ressource intitulé *Histoire d'Hommes* est disponible. Il est proposé par le Centre Ressource d'Aix-en-Provence et vous pouvez visionner le clip et l'acheter sur le site :

