

INSEME

Per a cummunicazione, a fraternita e a fede

Editorial

Au moment d'écrire un édito, j'ai pensé à ce texte lu sur internet, qui résumait finalement tout ce que j'aurais eu envie de dire.

Elle y cite Albert Camus : « *Et pour dire simplement ce qu'on apprendra au milieu des fléaux, qu'il y a dans les hommes plus de choses à admirer que de choses à mépriser.* »

Pascale Chauveau

« Notice optimiste sur les effets secondaires et imprévus du virus »

Par Ottavia Casagrande, écrivaine italienne

Ce virus, sournois et virulent, est une saloperie. Il se faufile dans les accolades, dans les poignées de main et, à ce qu'il paraît, jusque dans l'air que nous respirons. C'est un petit microbe insignifiant, et pourtant, après avoir semé la désolation et la mort en Asie, il est parvenu à mettre à genoux le système sanitaire d'une région entière comme la Lombardie.

Il a paralysé la septième puissance industrielle mondiale. Il a suspendu le temps, les vies, le travail, les amours.

Il a mis sous cloche une nation entière, puis rapidement tout un continent, privant ses citoyens des libertés fondamentales qu'ils avaient conquises au fil des siècles.

Il est responsable de la fermeture des écoles dans toute l'Europe. Personne n'y était parvenu jusqu'à présent, pas même Hitler ! Il a fait fermer les parcs, les usines, les plages, les bureaux, les salles de sport, les cinémas, les théâtres. Il a verrouillé jusqu'aux portes des églises, des synagogues, des mosquées. Chaque jour, il fait fondre en larmes des infirmières, des médecins, des chefs de service qui tombent malades et meurent l'un après l'autre. ...

... Il met sur la paille des entrepreneurs, des commerçants, des libraires, des restaurateurs, des acteurs. Il enchaîne aux masques à oxygène des milliers de malades, les étouffant lentement ou à une vitesse impressionnante.

Il peut transformer chacun de nous en porteur asymptotique qui s'ignore, bombe à retardement prête à envoyer indifféremment à l'hôpital ou ad patres les personnes les plus chères comme de parfaits inconnus.

Il a tué et continue imperturbablement à tuer des milliers de personnes, choisissant les plus faibles et les plus vulnérables. ...

Sommaire

-
- 1 - 2 - Editorial
 - 3 - Le FAM au centre linguistique de Bastelica / Obsèques
 - 4 - Billet spirituel / Hommage à Bernard Ramay/ Calendrier
 - 5- St Roch dans les Deux Sorru / Le chien Bourbaki (suite)
 - 6 - Penser à Saint Roch / Soirée pulenda au Couvent
 - 7 - Interview F.A. Arrighi
 - 8 - Solidarité COVID 19
 - 9 - Bien-être

Il oblige l'armée à transporter les cercueils au cimetière parce que les pompes funèbres sont débordées. Il empêche d'honorer les morts par des rites funéraires.

Ce virus est une saloperie. Une véritable saloperie, qui en ce moment même, se répand en toute liberté, faisant fi des frontières, dans le monde entier. Il épargne les jeunes et les enfants. C'est la seule pitié qu'il semble manifester à l'égard de notre espèce.

A dire vrai, il a aussi un autre mérite. Il démontre chaque jour qu'Albert Camus avait raison : « Et pour dire simplement ce qu'on apprendra au milieu des fléaux, qu'il y a dans les hommes plus de choses à admirer que de choses à mépriser ».

Pendant ce premier mois – un mois, déjà ! – de pandémie, voilà ce que j'ai appris. A Dalmine (à quelques kilomètres de Bergame, l'une des régions les plus touchées), j'ai vu trente travailleurs volontaires maintenir en activité un service de la société Tenaris pour continuer à fabriquer des bonbonnes d'oxygène, ô combien vitales ces temps-ci. J'ai vu des maisons de couture, telle Miroglio, abandonner en l'espace de quelques jours la production d'étoffes et de tissus pour fabriquer 100 000 masques par jour, en grande partie offerts par Giuseppe Miroglio à la direction sanitaire de la Région du Piémont.

J'ai vu beaucoup d'acteurs de la mode italienne suivre l'exemple de Giorgio Armani et faire des dons généreux aux structures sanitaires (Prada, Moncler, Versace, tout comme Kering et le groupe LVMH en France). J'ai vu les parfums de Dior, Guerlain et Givenchy se transformer en gel hydroalcoolique.

J'ai vu Chiara Ferragni (styliste et animatrice du blog « The Blonde Salad », 17 millions d'abonnés sur Instagram. NDLR), figure incontestée de la vie insouciant, devenir une activiste contre le virus en sensibilisant ses followers et en récoltant des millions d'euros.

J'ai vu des parterres de spectateurs qui, déployant le hashtag #iononchiedoilrimborso (#jenedemandepasleremboursement), ont renoncé au remboursement de billets de théâtre, concerts, opéras, déjà durement éprouvés par la fermeture forcée.

J'ai vu des politiques, des bureaucrates et des fonctionnaires au-delà de tout soupçon admettre que le néolibéralisme et l'austérité ne constituent pas la seule réponse possible. Parfois même, ils ne sont pas la réponse « tout court ».

J'ai vu les eaux de la lagune redevenir aussi limpides qu'elles ne l'avaient jamais été depuis l'époque de Thomas Mann et de sa « Mort à Venise ».

J'ai vu les géants du Web modifier leurs algorithmes pour mettre en avant une information de qualité et endiguer les fake news (alors, c'était donc possible !).

J'ai vu les polémiques stériles, les bavardages inutiles, les agitateurs populaires les plus factieux et les plus opportunistes se taire et finalement garder le silence.

J'ai vu pointer malgré tout le printemps, incongru, absurde – et la cruelle frustration de ne pas pouvoir en profiter.

J'ai vu aussi de l'imagination, un esprit d'adaptation inventif et enviable. ...

... J'ai vu mes enfants converger vers l'ordinateur pour le chat vidéo quotidien avec leurs compagnons de classe, comme ils convergent vers la cours de récréation lorsque la cloche sonne.

J'ai vu le rideau de fer baissé du restaurant « Dalla Clemi », qui depuis quarante-cinq ans n'a jamais fermé en dehors des jours de repos réglementaires. Elle est pourtant aux fourneaux et son petit-fils fait les livraisons à bicyclette en les laissant sur le pas de la porte.

J'ai vu des professeurs de piano donner des leçons à distance sur Skype. J'ai vu des personal trainers entraîner des gens par le biais des écrans. J'ai vu des théâtres offrir des spectacles en streaming ; des bibliothèques, des cinémathèques, des éditeurs mettre leur catalogue en ligne gratuitement ; des musées, leurs chefs-d'œuvre.

J'ai vu souffler sur les bougies d'anniversaire en réunion virtuelle.

J'ai vu une petite entreprise comme Isinnova développer une technique qui transforme des masques de plongée en imprimant en 3D les valves d'adaptation aux respirateurs dont l'hôpital de Chiari (Brescia) avait un besoin urgent et désespéré.

J'ai vu des médecins et des infirmières soigner des patients sans protections adéquates.

J'ai vu des jeunes apporter leurs courses aux personnes âgées.

J'ai vu des réseaux d'amis prendre soin à distance des personnes seules, enfermées à la maison depuis des semaines au risque d'une dépression nerveuse. J'ai vu les gens danser, chanter et applaudir à leurs balcons alors que dans d'autres endroits de la planète certains faisaient la queue pour acheter des armes.

J'ai vu des mêmes et des traits d'humour pulluler sur le web, preuves évidentes de l'éclatant état de santé de cet art italien de la dédramatisation. ...

... J'ai vu, je vois et je verrai bien d'autres choses. Il y a deux choses que je voudrais voir encore. Trois, plutôt. Et pas forcément dans cet ordre.

1) Je voudrais voir les gens applaudir de leur balcon les mères, les épouses, les femmes qui depuis maintenant un mois font tourner ces maisons, dernier rempart contre le virus.

2) Je voudrais voir les gens, toujours de leur balcon, observer une minute de silence pour les morts.

3) Je voudrais voir le vaccin. Je voudrais le voir au plus vite. Et gratuit pour tous.

Bien sûr, j'ai vu tout cela en étant enfermée à la maison.

J'ai simplement choisi où regarder. Si vous regardez entre les civières, les lits alignés aux urgences, les bulletins

d'information désastreux, les appareils respiratoires, les rubriques nécrologiques qui s'allongent de jour en jour, les files de cercueil et les masques qui sont désormais notre quotidien, je suis certaine que vous les verrez vous aussi.

J'ai vu tant de choses que vous, humains...

A la fin, quand tout sera fini, lui aussi, ce maudit virus qui se niche dans nos poumons en aura vu, tant de choses. Il veut nous couper le souffle, mais il ne parviendra pas à nous priver d'esprit. Parce que ce n'est pas le plus fort ou le plus intelligent qui survit, mais celui qui s'adapte le mieux. C'est Darwin qui l'a écrit.

Publié dans le Nouvel Observateur

Librement traduit de l'italien par Véronique Cassarin-Grand.

Ottavia Casagrande a étudié au Goldsmiths College de Londres et obtenu un diplôme en Drama and Theatre Arts. Elle a mis en scène des pièces de théâtre en Italie, au Royaume-Uni, en France et en Russie. Avant d'écrire « l'Espion inattendu », elle a publié une biographie de son grand-père mythique, en collaboration avec Raimonda Lanza di Trabia, sa mère :
Mon grand-père, ce prince sicilien qui fut agent secret pour Mussolini

Obsèques célébrées dans le canton en mars 2020

SOCCIA : Françoise MANENTI

MARIGNANA : Antoine BATTINI

ORTO : Dominique DEMARTINI

EVISA : Jean HIGOA

GUAGNO : Marie Antoinette MALLARONI ; Gracieuse CAVIGLIOLI

COGGIA : Joseph AMBROSI

VICO : Bernard RAMAY

APPRICCIANI : Luchinette PERRIN

Des résidents du FAM au centre linguistique de Bastelica

Pascale Chauveau

Accompagnés de deux éducateurs spécialisés, Maria-Dumè Casanova et Manuel Rigonnaud, 6 résidents du FAM de Guagno les Bains ont passé 3 jours au centre Sampiero de Bastelica.

Si le centre accueille généralement des scolaires pour des séjours

pédagogiques et des colonies pour une immersion en langue et culture corses, Maria-Dumè souligne

l'implication particulière de Laetizia, directrice du centre, et des animatrices Doriane et Livia, pour adapter les activités qu'elles proposent à un public d'adultes handicapés.

Une première journée a ainsi été consacrée aux contes et légendes, à la vie de Sampiero Corsu, et à une initiation au quadrilles qui a ravi les participants.

Le lendemain, la matinée s'est passée sur l'exploitation porcine de Lucien et Anto Casanova. Après avoir nourri les bêtes, assisté dans l'atelier de transformation à la fabrication de la charcuterie, et bénéficié d'une dégustation des produits, la joyeuse troupe est allée pique-niquer au plateau d'Eze, avant de faire une randonnée adaptée vers le lac de Tolla.

Le jour du départ, les participants se sont vus remettre le diplôme du « meilleur pensionnaire », ainsi qu'un livre et un DVD de chansons corses. Après une halte à Ajaccio pour une séance de cinéma, il était temps de regagner le foyer.

Les éducateurs du FAM espèrent pouvoir renouveler cette expérience une fois par an, pour que tous les résidents puissent y participer.

Billet spirituel

Même confinés... c'est PÂQUES !

Père Michel Brune - OMI

Avec la Résurrection du Christ notre avenir a jailli du tombeau ! Paradoxe pour cette année... A la résurrection du Christ les apôtres bouleversés par la mort récente de Jésus sur la croix s'étaient barricadés chez eux, « confinés », 'par crainte des juifs' dit St Jean dans son évangile. Le Ressuscité les rejoins et les invite à sortir.

Et nous, cette année, par prudence, par exigence sanitaire, à cause de cette pandémie du coronavirus, sommes priés de rester chez nous. Nous avons bien besoin de réentendre les paroles du ressuscité : « Ne vous effrayez pas !.. soyez sans crainte ! la paix soit avec vous». Par notre baptême nous sommes bien les disciples de ce Jésus Ressuscité qui nous envoie porter sa Bonne Nouvelle à la terre entière ; nous recevons sa Lumière à faire resplendir pour que la vie jaillisse en nous et autour de nous.

Mais confinés, alors comment ?

Ce temps d'arrêt n'arrête pas la mission. Ce confinement peut nous inviter à un nouveau voyage, exode chez nous, en nous.

Sûrement une conversion à vivre, que nous n'avions pas prévue, préparée. Un retour sur soi, sur la vie du monde (qu'est-ce qui nous fait courir ? quel est l'essentiel ?..), du temps pour prier, lire la Parole de Dieu, retrouver la juste place, la responsabilité de l'être humain sur la terre..

Comme nous le prions dans le Notre Père : "que ta volonté soit faite sur la terre comme au ciel... donne-nous aujourd'hui notre pain de ce jour..délivre-nous du mal.." et comme nous le poursuivons à la messe : "rassure-nous dans les épreuves en cette vie où nous espérons le bonheur que tu promets.." Apprendre à vivre en frères, accueillir l'Amour du Père.

Comme nous le chantons aussi en ce temps de Pâques « peuple d'un Dieu qui fait merveille, soyons sa merveille aujourd'hui ».

Aujourd'hui dans notre actualité quelle merveille que cet engagement de tous les personnels soignants, médicaux, des services de secours, de celles et ceux qui continuent le travail, le service dans le commerce, les entreprises, l'agriculture, les villages, tous ceux qui se soucient d'un voisin, d'un parent isolé...

MERCI ! Que le Christ ressuscité nous donne sa force, son Esprit pour traverser cette épreuve.

Calendrier d'Avril

Tous les ateliers organisés à Vico par le pôle de Santé de Cargèse dans le cadre de la prévention des chutes, ainsi que l'atelier d'écriture sont annulés ce mois ci.

Bernard Ramay nous a quittés

Annie Abbamonte

Quelle tristesse
d'apprendre le décès de
notre ami Bernard.

Il nous quitte alors que
nous vivons tous une
période inédite de notre
vie.

Il s'en va alors que nous
n'avons même pas pu aller
lui rendre hommage, lui
dire adieu et assister à ses
obsèques.

Il est parti alors que très
croyant il n'a pas pu passer
par l'église (confinement
oblige), mais le Père Michel
Brune était présent au
cimetière et a pu bénir son
cercueil avant
l'inhumation.

Une messe sera célébrée
dès que les conditions
sanitaires seront réunies
afin de lui rendre un
dernier hommage.

Bernard nous manquera
beaucoup à la rédaction
d'Inseme, son humour, sa
bonne humeur, malgré son
immense chagrin, lorsque
son épouse Lina est partie,
sa façon de nous proposer
ses articles toujours un peu
sur « la pointe des pieds »
avec beaucoup d'humilité.
Bernard était une belle
personne et tous ceux qui
ont eu le bonheur de le
côtoyer peuvent en
témoigner.

Repose en paix Bernard, on
ne t'oubliera pas.

St Roch présent dans les Deux Sorru

Michel Franceschetti

La statue de St Roch en habit de pèlerin, montrant sa plaie à la jambe (droite ou gauche selon les cas) et accompagné d'un chien (tenant parfois un pain dans sa gueule), se retrouve dans de très nombreux édifices religieux.

Dans les Deux Sorru, trois endroits lui sont particulièrement consacrés.

A Letia, le hameau de St Roch a une église construite au XIXème siècle à la place d'un oratoire édifié en 1589 et dédié d'abord à St Jacques jusqu'en 1703.

Elle remplaça l'église St Michel dont le toit s'était effondré en 1700. L'intérieur en a été décoré dans les années 1920 par le peintre russe blanc Ivan Choupik réfugié en Corse.

Renno est placé sous la protection de St Roch qui l'aurait épargné lors d'une épidémie de peste. La chapelle qui lui est consacrée se trouve au bord de la route D70 entre Vico et les différents hameaux de Renno. Depuis 1920, à l'initiative du maire Jean-Baptiste Mattei, grand-père de Joselyne Mattei-Fazi, maire actuelle, la messe et la procession du 16 août sont accompagnés d'une foire de produits agricoles.

Le meurtre atroce d'Amato, fils du curé Paolo, commis le 10 septembre 1634 à l'intérieur de l'église St Siméon de Poggiolo, avait entraîné la désacralisation du bâtiment.

En conséquence, une chapelle St Roch fut édifée au centre du village sur un terrain offert par les familles Martini et Demartini. Sa décoration a été superbement refaite voici dix ans.

Une croix-reliquaire contient une petite relique du saint qui était embrassée le jour de sa fête mais la tradition a été délaissée depuis de nombreuses années.

Les Poggiolais ne manquent pas de participer à la procession du 16 août, qui se termine toujours par le partage d'un apéritif dinatoire, et parfois d'autres animations.

Suite à la brève de Mars : Le chien Bourbaki

Michel Franceschetti

Dans « Inseme » de mars, Jean-Martin Tidori évoquait un chien de Guagno étrangement appelé Bourbaki. Ce nom est celui d'une famille très liée aux Bonaparte. Le domestique grec qui aurait porté une lettre de Joseph à son frère Napoléon quand il était en Egypte disparut alors que son fils Constantin Denis Bourbaki, né en 1787 dans l'île de Céphalonie, était encore jeune. Joseph Bonaparte lui servit de père nourricier et en fit son aide de camp. Constantin Denis mourut en Grèce lors de la lutte d'indépendance en 1827. Il avait eu un fils Charles Denis né en 1816 qui fit carrière dans l'armée française. Après avoir été aide de camp du roi Louis-Philippe, il servit Napoléon III en Algérie, en Crimée et en Italie. Il fut proposé en 1862 pour devenir roi de Grèce mais il refusa. Pendant la guerre contre la Prusse, à la tête d'une armée de l'Est mal équipée et mal organisée, il échoua à libérer Belfort assiégée et se réfugia le 1er février 1871 en Suisse où ses 85.000 soldats furent désarmés et internés jusqu'à la fin du conflit, cas unique dans l'histoire de France. Resté fidèle à l'Empire sous la Troisième République, il fut gouverneur de Lyon puis se présenta sans succès aux élections sénatoriales.

On peut donc penser que le chien guagnais fut nommé ainsi par un bonapartiste ou alors au contraire par un républicain qui voulait se moquer d'un général réputé comme maladroit. Il existe une autre hypothèse : il fut baptisé de ce nom en l'honneur d'un groupe de mathématiciens formé en 1935 et qui se mit sous l'égide d'un personnage imaginaire, Nicolas Bourbaki.

La St Roch en images...

d'archives !

Seize de ces manifestations (les années 1995, 1997, 1999, 2000, 2001, 2003 et toutes les années de 2008 à 2018) ont d'ailleurs été filmées et sont disponibles sur internet : <http://poggiolo.over-blog.fr/2019/08/la-saint-roch-poggiolaise-en-images.html>

Il est temps de penser à St Roch

Michel Franceschetti

Dirigeants politiques et médecins indiquent les précautions à prendre contre le coronavirus. Il faut les suivre mais sans oublier qu'il existe aussi la prière.

Contre une épidémie, les chrétiens ont souvent invoqué St Roch, personnage dont la célébrité est immense.

Né à Montpellier entre 1348 et 1350, Roch vécut dans une famille très pieuse et riche. Il eut une bonne éducation. Mais, se trouvant orphelin à 17 ans, il donna ses biens aux pauvres et partit en pèlerinage à Rome. En Italie, à Acquapendente puis à Cesena, où la peste sévissait, il se dévoua sans compter pour soigner et réconforter les malades. Certains en guérirent.

Arrivé à Rome, il rencontra le pape Urbain V, ancien étudiant à Montpellier et abbé de St Victor de Marseille, qui s'écria : « Il me semble que tu viens du Paradis ! » et lui donna l'indulgence plénière. Il quitta la Ville Eternelle en 1370 et continua à soigner les pestiférés. Touché à son tour par la peste, il se retira dans un bois où un chien lui apporta chaque jour un pain dérobé sur la table de son maître. Roch guérit, retourna soigner les malades à Plaisance et reprit la route pour rentrer en France.

Mais, en passant dans le duché de Milan qui était alors en pleine guerre, il fut pris pour un espion et emprisonné à Voghera. Il resta cinq ans au cachot, sans dévoiler son identité car il se voulait un pèlerin ordinaire et anonyme.

Il fut reconnu après sa mort, le 16 août 1379. Une tradition situe sa mort à Montpellier mais Voghera est l'endroit le plus probable. Très rapidement, un culte s'établit à Montpellier et en Italie puis se répandit dans toute l'Europe.

Ce saint qui n'a laissé aucun écrit ni discours fut reconnu par les papes comme saint thaumaturge et honoré chaque 16 août dans de très nombreux sanctuaires.

Il est peut-être temps de penser à lui et de chanter :

*« Ô Saint Roch ! Ô notre bon père,
De ton bras nous venons implorer le secours,
Garde-nous de la peste, entends notre prière,
Et soutiens tes enfants toujours ! »*

Festa di a Natura annulée

Au vu des circonstances, les organisateurs di a Festa di a Natura ont préféré annuler leur édition 2020.

Rendez-vous en mai 2021 !

Soirée Pulenda au couvent St François de Vico

Fabienne Fabre

Organisée par les Amis du Couvent, elle s'est déroulée le samedi 15 février. Une très belle soirée, de nombreux participants et une bonne ambiance. Pour réussir une belle soirée, c'est comme pour une recette de cuisine, il faut les bons ingrédients à savoir : de bons produits, une quantité suffisante de participants et des G.O.B (gentils organisateurs bénévoles). Tout commence en début d'après-midi où les produits commandés chez divers producteurs locaux commencent à se côtoyer dans la cuisine de Jeanne : la farine de châtaigne, le broccio, le figatellu, la saucisse et la fameuse clémentine du pays. Vers 18h, le couvent s'anime et les G.O.B commencent à se mobiliser pour la préparation. Dans la cuisine, plusieurs petites mains s'affairent pour cuire la pulenda. Y'a du boulot car pour 120 personnes, il faut de la patience et beaucoup de travail, surtout pour les biceps !!!! Ca papote mais çà tourne !!! Pendant ce temps, sous le hangar, les barbecues crépitent et attendent de cuire les petites choses ovales qui ne vont pas tarder à faire saliver les papilles. Et là aussi les petites mains s'affèrent autour d'un bon petit verre pour se réchauffer. Puis dans la salle du Père Albini, nous retrouvons les derniers bénévoles qui vont dresser le couvert, préparer le vin, le pain, le broccio, les fruits et tout cela dans la bonne humeur et en compagnie des musiciens qui commencent à s'installer. Voilà, vers minuit, tout le monde se disperse. Cette soirée a été très réussie et ne demande qu'à se perpétuer dans les années à venir. Un bon moment de convivialité où tout le monde pousse la chansonnette. Un grand merci à toutes ces personnes et à l'année prochaine.

Interview

Vico - Guagno les bains

A l'EHPAD comme au FAM, trouver l'équilibre pour éviter les risques associés au confinement

Propos recueillis par Pascale Chauveau

François-Aimé Arrighi est directeur de l'EHPAD Jeanne d'Arc de Vico et du FAM (foyer pour adultes médicalisé) de Guagno les Bains, deux structures de l'association HD2A. Jeudi matin, il convoquait les cadres des deux établissements pour une nouvelle réunion de crise.

PC : Quelles sont les nouvelles mesures mises en place pour s'adapter à l'évolution de l'épidémie ?

FAA : Depuis le vendredi 27 mars, les nouvelles mesures exigent un confinement en chambre pour tous les résidents des EHPAD. Depuis le début de la crise, nous avons dû adapter notre stratégie tous les 2 jours en fonction de l'évolution de la pandémie. Avant même que le confinement ne devienne obligatoire, nous avons déjà anticipé ce qui pouvait se passer, en demandant à ce qu'un seul référent par famille soit autorisé à rendre visite au sein de l'établissement. Puis toutes visites ont été interdites, et ce troisième pallier nous fait passer d'un confinement collectif de l'établissement à un confinement individuel de chaque personne dans sa chambre. Il n'y a donc plus de repas pris en commun, ni d'animations. Le mot d'ordre a été de bien informer chaque résident de ce qui passe, même si la plupart le sont déjà par leur famille ou par la télé. Nous avons reçu deux kits de dépistage, à n'utiliser qu'en cas de suspicion. Il n'y aura donc pas de dépistage généralisé pour l'ensemble des résidents. Par ailleurs, à partir de trois cas avérés, il sera considéré que l'ensemble de l'établissement est contaminé.

PC : Comment vos résidents vivent-ils cette crise sanitaire majeure ?

FAA : Ils sentent qu'il se passe quelque-chose de grave, mais curieusement, ils sont très décentrés par rapport à eux. S'ils sont très inquiets, c'est surtout pour leurs proches, et notamment pour les plus jeunes. Ils ne s'attendaient pas à vivre un jour une telle situation. Cela leur rappelle des drames toujours à l'esprit dans la mémoire collective, telle que l'épidémie de grippe espagnole, qu'ils n'ont pourtant pas vécu directement, mais ils en ont largement entendu parler par leurs parents quand ils étaient plus jeunes. Ils pensaient que ça n'arriverait plus. Ça leur renvoie l'image d'un monde qui n'évolue pas dans le bon sens.

PC : Vous semblez très soucieux des risques associés au confinement ?

FAA : En EHPAD les risques associés au confinement sont importants, et nous demandent une vigilance accrue. Il y a d'abord le risque de « glissement », dû à l'isolement contraint, pouvant entraîner un syndrome dépressif, qui peut faire renoncer à l'envie de vivre. Par ailleurs, les repas pris désormais en chambre multiplient pour le personnel les difficultés à stimuler chaque personne, et est susceptible d'entraîner des risques de dénutrition ou de déshydratation non négligeables. Enfin, dans un espace contraint, la perte d'autonomie peut très vite s'accélérer. On doit veiller à mobiliser régulièrement les résidents, même si ce n'est que du lit au fauteuil.

PC : Est-ce que toutes les mesures prises et les risques associés sont les mêmes pour les résidents du FAM ?

FAA : Devant un public d'adultes en situation de handicap, la stratégie est différente. On nous a demandé d'appliquer le confinement en chambre, mais c'est impossible pour la plupart des résidents souffrant d'un handicap psychique. Seul un tiers des résidents, sur les 40 restants au foyer, est en capacité de rester isolé en chambre. Contrairement aux anciens, les jeunes sont très bien informés par les réseaux sociaux. ...

... Certains sont très angoissés, avec un risque qu'ils décompensent et développent des troubles de comportement lorsqu'ils n'arrivent plus à gérer leur angoisse. Beaucoup ont souffert d'un manque affectif dans leur enfance, et ressentent un besoin permanent de contact physique, qui en quelque sorte les rassure. Dans ce contexte, il est difficile pour le personnel d'éviter tout contact malgré la consigne de respecter les distances requises.

PC : Quelles sont alors les solutions ?

FFA : Il a fallu trouver le juste équilibre entre la théorie (du confinement total en chambre) et la pratique, pour éviter des répercussions parfois aussi nocives que le mal qu'on veut combattre. Cela aboutit au FAM à une sorte de « confinement adapté » qui nous a fait réaménager et réorganiser l'ensemble du foyer.

La salle de restauration a été déménagée dans la salle de sport qui est plus grande, de manière à asseoir un ou tout au plus deux résidents par table, installés en diagonale.

Le restaurant est devenu ainsi la nouvelle salle d'activités, nécessaire car tous ont besoin d'être occupés pour penser à autre-chose qu'au virus, qui est forcément omniprésent dans tous les esprits. La stratégie des éducateurs et paramédicaux est de réunir des groupes de 6 personnes au maximum, en veillant à respecter les gestes barrière.

Par ailleurs, l'établissement dispose d'un vaste espace extérieur et clos, et chaque fois que la météo le permet, des activités sportives encadrées y sont organisées.

PC : Vous vouliez conclure sur le personnel des deux établissements...

FFA : J'insiste sur le fait que depuis le début, quasiment tous les personnels sont restés présents, sur le pont, et font preuve d'une grande solidarité. Et ce, malgré le fait que la crise a désorganisé leur quotidien, en amenant des charges de plus en plus lourdes. Je les en remercie.

Cette crise fait ressortir la problématique du manque de bras, notamment au sein des EHPAD, pour lesquelles les directeurs d'établissements se battent depuis des années. Je souhaite également remercier les personnes du village qui m'ont appelé pour proposer leur aide, ainsi que les Pompiers de Vico qui sont disponibles au quotidien.

Un bémol toutefois, malgré les annonces faites par le gouvernement dans le cadre de la solidarité nationale, le système de garde pour les enfants des personnels soignants n'a pas été mis en place par l'Education Nationale dans notre région, et ce malgré mes relances successives.

Solidarité Covid 19

En cette période de confinement très difficile pour beaucoup d'entre nous, toutes nos pensées vont à celles et ceux qui ne sont pas confinés pour la "bonne cause":

- *Soigner les malades et tout faire pour maintenir dans de bonnes conditions les personnes âgées à domicile (médecins, infirmières, ADMR, pharmaciens...), à l'EHPAD et au FAM.*
- *Approvisionner et garder les commerces de première nécessité ouverts.*
- *Livrer les courses.*
- *Maintenir la propreté et l'hygiène de nos villages.*
- *Assurer le transport de ceux qui en ont besoin.*

Nous pensons également aux bénévoles qui gardent un contact régulier avec les personnes les plus isolées et les aide au quotidien...

Un grand merci à tous !

Bien-être

Apprivoiser sa peur

Nathalie Prévost - www.corseame.com

Cette crise sanitaire qui nous frappe réveille bien des peurs : peur d'être malade, peur de manquer, peur de l'avenir... Comment ne pas céder à la panique ?

Qu'est ce que la peur ?

La peur est une émotion. On la ressent en présence ou dans la perspective d'un danger. Comme toutes les émotions, elle est une réaction instinctive. En gros, elle fonctionne comme un lanceur d'alerte qui impulse nos stratégies d'adaptation. La peur sert à nous protéger. Elle joue un rôle essentiel dans notre équilibre et notre survie, si toutefois on lui laisse à sa juste place de messagère. Car si la peur persiste et s'intensifie, elle peut générer de l'angoisse et paralyser la personne.

Comment se traduit-elle sur le plan physiologique ?

La peur nous fige, bloque la respiration. Les battements du cœur s'accroissent, les muscles se tendent. Nous pouvons frissonner, transpirer, crier, partir en courant, sentir nos poils se hérissier, notre bouche s'assécher... En fait, c'est une petite région de notre cerveau autonome, l'amygdale, qui orchestre ces réponses comportementales de survie. Face au danger, l'amygdale envoie une décharge d'adrénaline pour préparer notre corps à fuir ou à combattre. Une fois la crise passée, le corps et l'esprit peuvent retourner au calme.

Que faire si la peur persiste ?

Tout ce qu'on peut pour apaiser notre amygdale, car les effets de l'adrénaline et du cortisol, autre hormone du stress, peuvent à long terme provoquer des dommages dans le corps : insomnies, troubles du comportement, dépression, ulcères à l'estomac, diabète, problèmes cardio-vasculaires ... Dans la situation actuelle, nous faisons face à une peur collective, alimentée par un surcroît d'informations contradictoires voire fausses. Le cerveau ne faisant pas la différence entre le réel et l'imaginaire, une simple pensée peut déclencher un syndrome de stress bien concret.

Un conseil ?

En vérité, il en faut peu pour décrocher des situations stressantes. Voyez comme un bon thriller active notre amygdale ! Sauf qu'à la fin du livre ou du film, nous revenons au réel, l'amygdale s'apaise et nous renouons avec la sécurité intérieure. En un premier lieu, je vous engage surtout à couper les écrans et filtrer les sources d'information anxiogènes pour ne vous connecter que 1 ou 2 fois par jour. Profitez de cette période pour prendre le temps de chercher ce qui vous aide à revenir à l'instant présent. Riez, chantez, jouez de la musique, hurlez, faites des batailles de polochon, de la corse à sauter, pratiquez la respiration consciente, cuisinez... Vous centrer sur quelque chose de plaisant, qui vous libère l'esprit vous aidera à relativiser durablement.

Mensuel publié par l'Association des Amis du Couvent

avec la participation financière de la caisse de secteur.

Direction de la publication : Jean-Pierre Bonnafoux omi - Dépôt légal mars 1998

Pour recevoir régulièrement **Inseme**, la participation annuelle aux frais d'envoi est de 15€

Chèque libellé à l'ordre de **l'Association des Amis du Couvent**

Vous pouvez nous écrire à :

Inseme Association des Amis du Couvent 20160 VICO

Internet : www.couventdevico.fr

inseme-bulletin.hautetfort.com

Mairie-vico.com