

RICHESSES DE L'ASSOCIATION BERNARD DUTANT

Ressourcement...une source qui rejaillit !

.....
Quand quelqu'un dit : "Je suis ressourcé(e)", qu'est-ce qui le, la ressource ? Que se passe-t-il au juste ? Chaque personne a sa propre réponse à cette question. C'est souvent de l'ordre du subtil. L'association Bernard Dutant qui organise depuis 1992 des activités de ressourcement pour les personnes concernées directement et indirectement par le VIH ne propose pas une "technique" spécifique de ressourcement. C'est plus d'une ambiance, d'un état d'être qu'il s'agit, basés sur les expériences de vie que nous pouvons partager.



Vivre la maladie, au quotidien et souvent depuis de longues années, est une épreuve. Les ressources intérieures de chacun se révèlent alors d'une importance primordiale pour y faire face, bien qu'elles semblent diminuées ou momentanément voilées. Elles demeurent des alliées sûres qui permettent de conserver le courage et la lucidité, de raviver l'espoir et la combativité. L'association propose à ceux qui le désirent des temps de partage, de créativité, qui permettent de se mettre à l'écoute de leurs forces intérieures et d'exprimer leur potentiel vital. Les activités sont ouvertes aux proches, aux soignants et aux béné-

voles, car eux aussi peuvent s'autoriser à se ressourcer. Ressourcement, disions-nous : nous avons constaté qu'il s'agissait avant tout du besoin de la personne de se retrouver en contact avec elle-même, tout en étant reliée à une dimension plus vaste qu'elle, une conscience plus aiguë de ce qui est.

Marcher, écouter, s'écouter

René vient de faire une complication grave de la maladie et il a des difficultés à marcher. Nous sommes à la Sainte Baume en Provence. Il fait beau

et nous décidons de marcher dans la forêt pour rejoindre une hauteur. René décide de venir, il marche, refuse notre aide. Il est rapidement en tête. Il avance, le silence s'installe. Nous sommes sur ses pas, suspendus à son souffle, à sa joie. Il ne cesse de nous répéter "tout m'aide à monter, vous, la forêt, les animaux, le soleil". Écouter une musique, contempler un paysage, le ciel, un moment de créativité artistique peuvent être opportunité de ressourcement. Les expériences de ressourcement témoignent souvent du besoin de retrouver le goût des choses simples.

Il existe plusieurs champs d'expériences de ressourcement : la relation à l'autre, la rencontre, le contact avec la nature, le sacré, indépendamment de toute référence religieuse particulière, le contact avec l'art, l'attention à la sensorialité. Les outils utilisés sont choisis pour les stimulations émotionnelles, physiques et spirituelles qu'ils suscitent (danse, théâtre, peinture, écriture, sculpture.....). Des temps de partage rythment les activités. Il s'agit de s'exprimer à partir de soi, de s'écouter sans se couper la parole. Il n'y a pas de commentaires.

"La maladie me noue, il me faut avancer toutefois, les temps de partage où je ne suis pas jugée, interrogée, m'aident beaucoup".

Des temps de silence sont proposés. Dans un monde aussi extraverti et de communication tous azimuts il est bon de retrouver le poids des paroles et des gestes aussi.

Depuis 1996, alors que l'énergie revenait dans les corps, nous organisons des marches, entre autres sur le chemin de Compostelle. La marche symbolise ce qui se vit avec la maladie : avancer avec et malgré l'épreuve de la maladie. Nous sommes une association laïque et le chemin de Compostelle a été choisi pour le symbole qu'il représente. Il est chemin de quête entre tradition et modernité, spiritualité et laïcité ne s'opposant pas. En 2006, pour faire mémoire, nous avons édité à L'Harmattan un ouvrage comportant 39 témoignages relatant les expériences vécues lors de ces marches. Elles illustrent par des expériences concrètes des forces de vie et de résistance. Ce qui frappe, c'est l'énergie porteuse du groupe : "Seul j'aurais renoncé", "Je ne suis pas seul avec ma quête", "Je me croyais seul avec ma maladie, ce fardeau ; je sais que j'ai des compagnons de route".

Ce temps de ressourcement est pour certains l'oc-



casation d'un questionnement : "Y a-t-il des chemins à ne pas prendre ?", de faire une pause : "En marchant avec les autres je pose mes valises", de se réparer ; "Une gourde partagée, une main tendue, cela me répare profondément", piquer une grosse colère : "Elle est sortie, cela m'a soulagé" etc... Puis c'est l'après voyage, le retour au quotidien avec son lot de joies, de tristesse, de bonnes et mauvaises nouvelles. Mais un événement a eu lieu : "Je m'appuie dans les moments difficiles de ma vie sur ce temps de ressourcement qu'est Compostelle, l'expérience reste vive". Une évocation, un regard, un sourire, une photo du voyage et notre juste humanité nous est rendue.

Le temps des questionnements

Les participants à nos activités arrivent au sein du groupe avec leurs doutes, leurs complexes, leurs angoisses, leurs peurs de ne pas savoir participer : "Je ne sais pas danser", "Je ne veux pas me donner en spectacle", "J'ai honte et peur d'être ridicule", "Je ne connais pas tout le monde", "Et si je suis fatigué ? ", "Et si je n'y arrive pas ?"...

Les bénévoles et l'animateur essaient de les mettre à l'aise. Toutes les activités débutent par un repas pris en commun, les nouveaux se découvrent, ils échangent avec les anciens. Ils apprennent à se connaître et à se reconnaître eux-mêmes !

Contrairement à ce que l'on peut penser, le VIH, l'état de santé de chacun et les traitements, ne sont

pas au centre des conversations. Chacun est présent, prêt au ressourcement proposé avec ses propres attentes et ses craintes. Si la majorité du groupe est constituée de personnes séropositives, des proches, des soignants, des bénévoles en font aussi partie. Chacun est invité à être là en tant que personne, et tous sont différents et semblables à la fois en humanité, ce que nous avons tendance à oublier au quotidien (probablement le pire des oublis).

Après le repas, les bénévoles organisent le premier temps de partage et les présentations des participants. Certains parlent, d'autres restent en retrait. Il n'y a pas d'obligation de parler, dire son prénom suffit. L'animateur commence l'activité et, dès cet instant, les participants se libèrent, lâchent prise, oublient leurs complexes et ... participent !

Souvenir d'une personne qui, après une atteinte neurologique grave, restait fortement handicapée pour marcher, nécessitant une assistance pour ses déplacements. Lors d'une activité danse, il demande à être adossé à un mur, puis il marche seul, vite, droit, fier, sans canne, sans appui et fait deux fois le tour d'une grande salle de 60 m² au rythme d'une musique africaine. L'émotion à cet instant a envahi tout le groupe. Pour lui, c'est ça le ressourcement, mais pour les autres aussi !

Lors de certaines activités comme les marches sur le Chemin de Compostelle ou dans un désert, des temps de silence sont proposés. Ils sont vécus de différentes façons. Il y a ceux qui les apprécient pour mieux se recentrer, se ressourcer, et ceux qui ont quelques difficultés avec le silence, parce qu'ils sont seuls et isolés chez eux le reste du temps. Ils veulent profiter de l'écoute du groupe ou d'un compagnon de marche. Les bénévoles n'imposent pas ces temps de silence, mais demandent aux plus réticents de respecter le silence des autres et de rester discrets dans leurs conversations.

Pour que le désert ne soit plus "le désert"

Tous les trois ou quatre ans, l'association Bernard Dutant organise un voyage dans un désert qui dure huit jours. Le désert est un lieu propice à la méditation, au face à face avec l'immensité des dunes et des paysages, la pureté du ciel, la juste mesure du SOI par rapport à l'infini. Chaque pas, durant les 4 heures de marche journalières, nous fait avancer

dans notre corps et dans notre esprit.

"Nous sommes arrivés dans le désert du Sinaï, chacun dans notre bulle, et nous en sommes repartis ensemble"...

Comme pour toutes nos activités, l'espace est créé pour que chacun puisse vivre une expérience intime au sein d'une marche ou d'une démarche collective. À mesure que les jours passent, les visages, pourtant fatigués, s'illuminent !

Je suis surpris lorsque je participe à une marche dans le désert, de constater comme chacun peut se "dépasser, pas après pas, faire l'ascension du Mont Moïse par exemple, et arriver au sommet, les yeux remplis de larmes, mais le visage radieux pour y être arrivé. Quelque chose a été transformé, dépassé. À la fin de chaque activité, un temps de partage est proposé, chacun y dépose ses propres ressentis, ses émotions, sa façon de vivre la pratique des ateliers : théâtre, danse, yoga, marche, méditation etc. Nous apprécions tous l'absence de jugement, la confidentialité, l'écoute et le partage. Pour l'association Bernard Dutant, c'est ça le ressourcement, tant dans une dimension individuelle que collective...

PAR MATHILDE POIRSON & GUY STRIMON

(membres de l'association)

Association Bernard Dutant Sida et Ressourcement

Maison des associations
93 la Canebière - 13001 Marseille
email : bdutant@yahoo.fr www.sida-et-ressourcement.org

Témoignages de personnes séropositives "Sur le chemin du cœur, pour un pas de plus"

Editions l'Harmattan - Collection "Graveurs de mémoire"

APPEL A TEMOINS

Le Sidaction 2010 vous donne la parole ! Devenez témoins.

Les témoignages de personnes vivant avec le VIH sont essentiels. Grâce à eux, les idées fausses, les ignorances et les tabous tombent peu à peu.

Changez le regard de la société sur les personnes vivant avec le VIH.

En vue de la préparation des émissions, interviews, documentaires, reportages pour le Sidaction qui aura lieu les 26, 27 et 28 mars 2010, nous vous invitons à apporter votre témoignage de façon anonyme ou à visage découvert, en contactant Bruce MacArthur au 01 53 26 49 89 ou sur temoins@sidaction.org Pour vous comme pour votre entourage, témoigner c'est se sentir moins seul(e) face au virus.