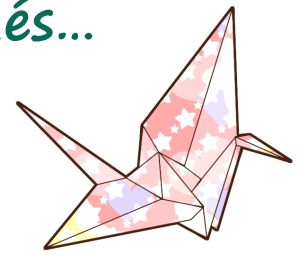


# Tant que les freins sont bloqués...

GROUPE DE RÉFLEXION CEFOC À MARTEANGE  
AGIR ENSEMBLE : CADEAU OU FARDEAU ?



## Edito : Les grues font le printemps

Feuille de liaison n°5

15 mars 2021

Dimanche dernier, des cris venus du ciel ont attiré mon attention. Des grues, tels des cyclistes grim pant le Mont Ventoux, fendaient un ciel sans nuages pour regagner leurs aires de reproduction. Ce V est la partie visible de leur organisation bien plus précise qu'il n'y paraît. En effet, chaque oiseau ajuste ses propres battements d'ailes et son vol plané sur celui qui le précède, pour profiter au maximum de l'aspiration. Cela leur demande une grande précision, une coordination extraordinaire... qui leur permet d'économiser 10 à 15% de leur énergie et de venir à bout des 2500 kilomètres qui les séparent de leurs terres du Nord. Le leadership du groupe est continuellement redistribué afin que l'oiseau de tête ne soit pas toujours le même et ne s'épuise pas. Je me suis souvenue dans le même temps d'une grue aperçue il y a quelques années, dans le champ à côté de ma maison. Elle était seule, dans le brouillard du matin. Le soir, au retour du boulot, elle avait disparu. Je me suis toujours demandé ce qu'elle était devenue, si elle



avait pu rejoindre son groupe ou si elle avait parcouru seule le reste du chemin. Est-ce possible d'accomplir une telle prouesse ?

Ces grues sont pour moi une belle métaphore de notre vie individuelle et collective. Chacun.e est transcendé par un ensemble plus large qui lui permet d'accomplir ce qu'il/elle ne pourrait réaliser seul.e. Le Covid-19 en fait une évidence. La réduction des liens sociaux en fait souffrir beaucoup, jeunes et vieux. Il est difficile de s'épanouir personnellement sans relations. Nous sommes alors un peu comme cette grue perdue dans le brouillard, loin de son groupe. Certain.es d'entre nous ont d'ailleurs déployé leurs ailes pour venir en aide aux autres, malgré l'isolement et les angoisses. De quoi faire taire, on l'espère, les discours qui nous exhortent à découvrir notre moi profond, sans concession à ce qui nous entoure, pour nous réaliser, nous épanouir... Le développement personnel passe par les liens !

Isabelle

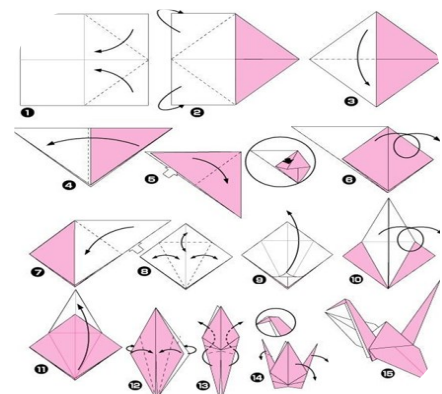
## Bricolez ! Vous êtes confinés :)

Cela ne vous aura pas échappé : les grues ont envahi notre feuille n°5 ! Bricoler peut donner le sourire. Alors, si vous souhaitez vous initier au pliage d'origamis et participer au mouvement #accrochetonorigami (voir le verso voici quelques instructions.

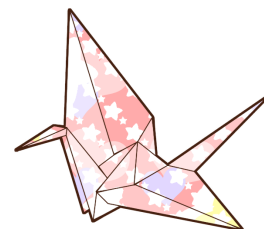


◇ Une **vidéo** utile, pour ne pas trop s'arracher les cheveux : <https://www.youtube.com/watch?v=bZcl8eKG3HU>

◇ Des **infos** à propos de la légende des milles grues : <https://la-porte-du-bonheur.com/blogs/blog/sadako-sasaki-la-legende-des-1000-grues-et-lorigami>



## Un regard décalé - La danse des origamis

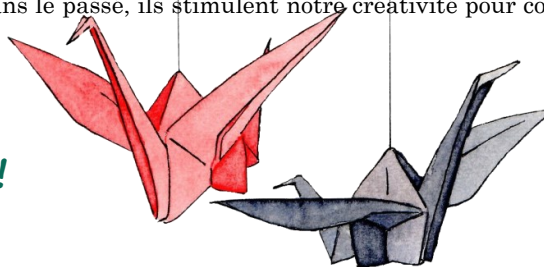


Les derniers mois nous ont confrontés à des décès inattendus : pas uniquement ceux, lointains, que relaient les médias, d'autres aussi, plus proches, mêmes intimes. La fin brutale d'une relation, d'une présence met au défi du vide : sommes-nous voués au silence ? Pour assumer l'absence, chacun cherche, entre le déni - rien ne change - et le désespoir : c'est le néant !

Aucun de ces deux extrêmes ne dit la vérité de ce que nous vivons. Décédée, la personne avec laquelle nous avons partagé un bout de chemin dans la vie a laissé sa trace, qui ressurgit quand l'évoquent un geste, un mot, une allusion, des rencontres où son absence la rend si présente. Le temps souvent atténue la morsure du souvenir, et chacun se réjouira d'un deuil « réussi », y compris quand le manque persiste.

Des objets, comme les origamis qui sont accrochés ces temps-ci, peuvent être un rappel heureux de celles et ceux dont nous nous souvenons. Colorés, artistiques, ils disent une présence heureuse : à la fois ce que nous gardons de ceux dont la mort nous marque et ce que nous voudrions laisser quand, à notre tour, nous quitterons le bal de la vie.

Voir partir ceux que nous aimons, c'est tout un « travail » pour ceux qui restent et qui ne veulent pas les laisser sombrer dans un néant de la mémoire. Bien sûr, le souvenir ne peut étouffer ceux qui ont connu ces disparus. Ils restent présents, légers et beaux, comme les origamis. Ils embellissent la vie par tout ce qu'ils ont permis, donné, transmis, partagé. Loin de nous enfermer, nostalgiques, dans le passé, ils stimulent notre créativité pour construire et embellir l'avenir.



Jean-Claude

## Et pourtant, ça bouge !

En 2020, le nouveau **Plan de cohésion Sociale de Martelange** a démarré pour 6 ans. Parmi les activités proposées, le groupe Cefoc « Agir ensemble : cadeau ou fardeau ? ». Le but de toutes ces activités : renforcer la cohésion sociale au sein de la commune, assurer le bien-être de ses habitant.es, en réduisant les inégalités. Comment assurer ce rôle à distance ? C'est la question que nous avons posée à Cynthia Goeury, Cheffe de projets pour le PCS de Martelange.

### Ton job a-t-il beaucoup changé en cette période ?

Mon travail consiste à relayer, déléguer, informer... dans le cadre défini par la Région wallonne pour les PCS. C'est ce que je continue à faire. Par exemple, la Plateforme des soins palliatifs en province de Luxembourg a lancé le projet « Accroche ton origami ». Il s'agit, pour celles et ceux qui le souhaitent, de plier des origamis, les mettre en avant chez soi, partager ses photos sur Facebook... afin de rendre hommages aux personnes décédées du Covid-19. Ce projet a beaucoup de sens pour moi et j'ai envie de

le relayer auprès des échevin.es, des habitant.es de ma commune qui peuvent y trouver du sens et du réconfort.

### Quelle attitude as-tu adoptée depuis le début de la pandémie ?

Je privilégie le présentiel et j'attends impatiemment le retour « au direct », en fonction des règles en vigueur bien entendu. Entre mai et juillet, en septembre, j'ai relancé certaines activités comme le lieu de rencontre parents - enfants 0 - 4 ans, l'atelier couture et le Repair Café. Puisque celui-ci est à nouveau fermé depuis octobre, je relaie ce que propose l'asbl *Repair Together* qui chapeaute les Repair, via les réseaux sociaux. J'aime aller de l'avant. Mon job est important. Il ne faut donc rien lâcher !

### Organises-tu des activités en ligne ?

Le jeudi matin, je propose des capsules vidéo « Main dans la main » sur FB. En présentiel, il s'agit d'un lieu de rencontre pour les parents et leurs enfants âgés de 0 à 4 ans. Les animateur.rices y proposent des activités, donnent des conseils, répondent aux questions... En distanciel, ils.elles ont l'occasion de garder le lien avec le public qu'ils.elles côtoient d'habitude. Des enfants restent aujourd'hui chez eux et ne voient personne... Je participe à l'élaboration des vidéos, en filmant, en réfléchissant aux sujets avec les animateur.rices, mon collègue effectue le montage... et je les diffuse le plus largement possible. Je m'adapte ! Il y a toujours des choses à faire et il faut les faire bien.

Rejoignez le mouvement #accrochetonorigami

SE RELIER AUX AUTRES - HOMMAGE COLLECTIF

ACCROCHE TON ORIGAMI

Proposé par les plates formes wallonnes de soins palliatifs

1. Pliez votre origami  
En pensant à une ou plusieurs personnes disparues.

2. Accrochez l'origami  
A un endroit qui a du sens pour vous

3. Publiez une photo de votre origami  
Sur les réseaux sociaux avec le #accrochetonorigami

@Accrochetonorigami #accrochetonorigami

Isabelle Paquay  
isabelle.paquay@cefoc.be  
0479/39 34 98

Jean-Claude Brau  
jean-claude.brau@skynet.be  
0478/55 37 76

www.cefoc.be

www.facebook.com /  
CentredeformationCardijn

**cefoc**  
CENTRE DE FORMATION CARDIJN