

PRATIQUE

Rédaction

Gaëlle Pinaud, 24 rue Emile Roux, 16500 Confolens. Courriel : redaction@leconfolentais.fr

Mairie

Ouverture de la mairie le lundi de 9h à 12h et de 14h à 16h. Du mardi au vendredi de 9h à 12h et de 14h à 17h. Le samedi de 9h à 12h; Tel : 05 45 84 01 97. Site internet : <https://www.mairie-confolens.fr/>

- Pour joindre Benjamin Bouamama, Animateur du PAD (Point d'accès au droit) : du lundi au jeudi 8h30-12h30 / 13h30-16h30. Tel. 05 45 84 01 97, mail : padsp@mairie-confolens.fr

Espace numérique

Vous souhaitez être plus autonome avec les outils numériques ? L'espace numérique est fait pour vous. Accueil du mardi au vendredi et le 1er samedi du mois de 9h à 12h à la mairie - Accès gratuit sur RDV. Accompagnement individuel ou en petit groupe. Contact : Julie au 06 71 14 99 81 (English spoken).

Médiathèque

Horaires d'ouverture ; lundi fermée, mardi : 9h-12h et 14h-17h30, mercredi : 9h-12h et 14h-17h, jeudi : 9h-12h, vendredi : 9h-12h et 14h-17h et samedi : 9h-12h. Renseignements : 05 45 29 65 43.

RÉUNIONS

La municipalité de Confolens animera en novembre deux réunions de quartier :

- le 8 novembre à 18h à la Salle du Moulin pour les habitants de la rive gauche
- le 9 novembre à 18h à la Ferme St-Michel pour les habitants de la rive droite.

MARCHÉ DE NOËL

Appel à candidatures pour le marché de Noël

La Ville de Confolens organise son traditionnel marché de Noël le vendredi 16 décembre à partir de 15h sous le marché couvert. Producteurs, créateurs, artisans, faites-vous connaître si vous souhaitez participer. Pour cela, il vous suffit de remplir le dossier de candidature téléchargeable dans les « Actualités » du site internet de la ville de Confolens : www.mairie-confolens.fr Vous pouvez renseigner directement les informations sur le pdf et renvoyer celui-ci à l'adresse mail suivante : animation@mairie-confolens.fr avant le 28 novembre. Vous pouvez également le retourner par voie postale : Mairie de Confolens - 1, place Henri Coursaget - 16500 Confolens. Tout dossier incomplet sera refusé.

MÉDIATHÈQUE

Fermeture

La médiathèque est fermée jusqu'au 7 novembre. Ainsi que le samedi 12 novembre et du 24 décembre au 2 janvier inclus.

Travailler sur les traumatismes pour une fin de vie sereine

Le docteur Sylvie Cafardy tiendra une conférence le 9 novembre sur les expériences de mort imminente et ce qu'elles peuvent nous enseigner sur notre approche de la mort.

« À l'horizon de la vie : comment les expériences de mort imminente peuvent nous aider à accompagner nos proches ». Voici l'intitulé de la prochaine conférence proposée par l'association Colimaçon et animée par le docteur Sylvie Cafardy le mercredi 9 novembre à 18h au sein du cinéma Le Capitole. « Un sujet tabou dans les familles mais aussi dans le monde médical » assure cette professionnelle de santé spécialisée en soins palliatifs et en gériatrie, qui officie au sein de l'équipe mobile de gériatrie à l'hôpital de Confolens. « La mort a toujours été quelque chose qui fait peur, y compris pour les soignants et les médecins... Lorsque j'étais externe, les soins palliatifs n'étaient pas encore développés et au cours de mes stages, j'ai pu observer, chez des médecins et des soignants, des attitudes d'évitement, voire de fuite devant les personnes en fin de vie. Une fuite motivée par la peur de la mort, car la mort de l'autre nous rappelle la nôtre. Cela pouvait se manifester, soit par un abandon de soins, soit au contraire par un acharnement thérapeutique ou une euthanasie, car ces deux dernières actions donnent l'impression de contrôler la mort et ce que nous pouvons contrôler fait moins peur... J'en ai conclu que, pour que les patients en fin de vie soient correctement pris en charge, il fallait que les soignants n'aient plus peur de rester à leur chevet jusqu'au bout. Et pour cela, il me fallait trouver un remède à cette peur de la mort, naturelle certes, mais terriblement délétère. Un jour, au cours de mon internat, j'ai été appelée auprès d'un patient en fin de vie. L'aide soignant qui m'accompagnait, contrairement à ses collègues, était très serein face au malade. Je lui ai demandé d'où il tenait sa sérénité et il m'a répondu qu'il avait vécu une expérience de mort imminente (EMI). Je me suis dit que c'était sans doute cela le remède que je cherchais, et j'ai décidé d'en faire mon sujet de thèse de doctorat », explique Sylvie Cafardy qui va alors réussir à obtenir six témoignages de personnes ayant vécu de type d'expérience, « des expérienceurs ». C'était en 1999. « Ma thèse a obtenu la mention très honorable, avec les félicitations du jury à l'unanimité et le prix de thèse régionale. » Par la suite, elle s'est formée en soins palliatifs, puis en gériatrie, avant de prendre en charge le service d'USLD (unité de soins de longue durée) de l'hôpital de Montmorillon. Elle s'aperçoit alors que ce qu'elle a appris auprès des expérienceurs qu'elle a interviewés pour sa thèse lui est d'un grand secours pour accompagner ses patients en fin de vie. Des témoignages qu'elle a d'ailleurs décidé de publier dans un livre en 2020, nourri également de connaissances et de recherches scientifiques. « Les expérienceurs, m'ont avant tout transmis leur sérénité face à la mort et donc face aux mourants : 82 % des personnes ayant connu une EMI n'ont plus peur de la mort et le vivent comme une sensation de bien-être, d'amour



Le docteur Sylvie Cafardy présente son livre « Expériences de mort imminente ».

puissant. Plusieurs m'ont dit : 'Si c'est ça, la mort, il n'y a pas de raison d'en avoir peur...' Par contre, pour un cas sur sept, l'EMI a été effrayante, avec un sentiment de terreur, de souffrance, provoquant parfois un syndrome de stress post-traumatique. En réalité, tout dépend de l'état d'esprit au moment de l'expérience : s'il y a de la frustration ou de la colère, cela va mal se passer... Ces expériences nous enseignent beaucoup sur la façon d'accompagner les personnes en fin de vie », explique-t-elle.

« Il n'est pas bon de mourir en colère ! »

Et un credo : celui de mourir « en paix » : « Une des expériences que j'avais rencontrées pour ma thèse m'a dit : 'Il n'est pas bon de mourir en colère. J'ai en effet observé que tant qu'il y a quelque chose qui les retient, un conflit avec lui-même ou avec les autres, les personnes ne parviennent pas à lâcher prise et continuent de s'accrocher à la vie, même quand leur corps est à bout de forces. Cela donne des agonies qui se prolongent de façon douloureuse pour les proches, qui réclament alors l'euthanasie... Il est vital de travailler sur tous nos traumatismes », poursuit-elle, s'appuyant sur son expérience au sein du service de gériatrie : « Les proches peuvent faire beaucoup pour aider leur parent en fin de vie. Car pour pouvoir partir en paix, celui-ci a besoin d'entendre plusieurs choses ; rappelez-lui de bons souvenirs vécus avec lui et remer-

ciez-le pour tout ce qu'il vous a apporté. Pour apaiser ses conflits, le Pardon est essentiel. Puis il faut la rassurer sur le fait qu'on puisse se débrouiller sans lui. Enfin, autorisez-le à s'en aller. Je sais que ce n'est pas facile à dire, mais il en a besoin pour pouvoir partir sereinement. Et cela vous aidera, vous aussi. Le Pardon et l'Adieu sont aussi essentiels pour celui qui part que pour ceux qui restent. La communication est importante pour permettre une fin de vie sereine. D'ailleurs, l'euthanasie, quand elle sera légalisée, ne risque-t-elle pas de 'couper' ce dénouement (au sens propre du terme) de la relation entre un malade et ses proches, et provoquer plus de souffrances qu'elle n'est censée en éviter ? », s'interroge Sylvie Cafardy. « La mort, il n'a pas de raison d'en avoir peur, mais il faut la préparer » conclut-elle.

Un travail de prévention des traumatismes mené par Colimaçon

Un travail sur tous les traumatismes, qui entre pleinement dans les missions que s'est fixées l'association Colimaçon*, à l'initiative de cette conférence. « Cette association a été créée par des soignants car nous nous sommes rendu compte qu'un certain nombre de patients qui venaient vers nous pour des troubles liés à des traumatismes n'avaient pas forcément les moyens de payer les soins adaptés car ils n'étaient pas rem-

boursés... C'est aussi parce que nous avons pris conscience que, si ces traumatismes guérissent d'eux-mêmes dans 60 % des cas, les 40 % restants peuvent amener à la destruction de soi via des tentatives de suicide, des décompensations psychiques, des maladies, une délinquance... Et aussi la destruction des autres avec des violences au sein du couple, envers les enfants, le monde... La société prend en charge les conséquences du traumatisme mais sans s'interroger sur les causes de ces comportements destructeurs », résume le docteur Pascale Simon qui, avec l'aide d'autres professionnels et bénévoles a décidé de mettre en lien les personnes pouvant s'occuper des conséquences des psychotraumas tels que la justice, la police, l'éducation, ou encore l'aide sociale. « L'idée était de créer un réseau et - pourquoi pas - proposer des formations à la détection des psychotraumas. Mais pour l'heure, cette démarche n'a pas rencontré de soutien institutionnel et nous nous cantonnons pour le moment à la création d'un répertoire pour le nord Charente dans lequel se trouvent tous les professionnels qui pourraient apporter leur contribution dans ce domaine, y compris dans tout ce qui concerne le bien-être. Certaines personnes, se heurtant à une absence d'écoute, sont tellement résignées à leur état post-traumatique qu'elles ne sont même plus en demande de soins : un simple massage peut les aider à prendre conscience de leur situation et chercher à en sortir », poursuit-elle.

Des cauchemars, des insomnies, des flash-back, des épisodes délirants, des évitements pouvant aller jusqu'à un repli total de soi face aux autres, ou encore des épisodes de stress permanent qui pourraient être évités avec davantage de prévention. « On estime que le stress post-traumatique touche 10 % de la population, c'est le trouble mental le plus fréquent ! C'est d'ailleurs pour cela qu'à Colimaçon, nous pensons que nous serions plus efficaces en étant préventifs. » Bien des manifestations de l'état post-traumatique - insomnies, cauchemars, ruminations, anxiété, troubles dits psychoso-

matiques, repli sur soi, addictions... pourraient être évitées avec davantage de prévention.

Comment réagir face à la violence et l'éviter ?

Deux pistes de réflexion sont ainsi dans les cartons : « La première étant sur comment préparer nos enfants à la rencontre avec la violence, et comment les amener à réagir autrement que par le psychotrauma ? C'est une ligne directrice que nous aimerions avoir. Ensuite, nous souhaitons améliorer la façon d'aborder les conflits, c'est-à-dire comment faire pour éviter la violence lorsque nous ne sommes pas d'accord les uns avec les autres ? Cela peut s'apprendre très jeune et c'est essentiel... Mais pour développer ces sujets, nous avons besoin d'être rejoints par des personnes intéressées pour travailler avec nous », invite le docteur. D'autant que d'autres conférences pourraient voir le jour, certains seulement si des financements sont trouvés, sur le bégaiement et les troubles de la communication par exemple d'ici avril prochain, ainsi que des spectacles ; l'un sur la condition féminine en partenariat avec le CALCCM de Champagne-Mouton prévu pour le mois d'avril, le second sur les maladies mentales, peut-être joué à la Maison Maria Casarès au printemps prochain.

GAËLLE PINAUD

Conférence « À l'horizon de la vie : comment les expériences de mort imminente peuvent nous aider à accompagner nos proches » animée par le docteur Sylvie Cafardy le mercredi 9 novembre à 18h au sein du cinéma Le Capitole.

Dr Sylvie Cafardy, « Expériences de mort imminente, le témoignage inédit d'une gériatre », éditions Humensciences, 2020.

* Colimaçon, association pour le soin psychique des traumatismes et la promotion d'une culture de la non-violence. Contact : colimacon16500@gmail.com ou 07 54 21 86 73.



Le Dr Pascale Simon a créé Colimaçon pour traiter la cause des traumatismes.