

COURS

Cours découvertes : à la découverte de nos propres ressources

Saint-Maurice – 2 au 6 novembre 2018 : à Saint-Maurice, on ne s'ennuie pas ! On commence à Martigny ; on visite... on mange... et on visite encore...

En fin d'après-midi, nous prenons possession des chambres. Surprise !!! Pierre a déjà apporté sa touche personnelle pour notre confort et notre sécurité, c'est presque « chez nous ». Et dès le lendemain, en chantant, on bricole grâce au matériel varié mis à notre disposition par Christiane Chaubert. Le soir, nous partons en vidéo pour les Montagnes du Colorado avec pour guide et commentateur M. Olivier Gillieron. Paysages et animaux peupleront nos rêves.

Dimanche matin sous la direction de Marie-Hélène Ravaz en musique, nous nous essayons à la gym douce avec la méthode Margareth Morris. Malgré la douceur, il faut de l'énergie... Merci à la cuisine et son personnel, de nous « sustenter » délicieusement. Mais la journée n'est pas terminée ! L'après-midi, qui va visiter ? Qui jouera au ping-pong ? Et qui va se reposer ? La soirée, animée par Gaston Rerat et sa guitare, les chansons de notre jeunesse. Difficile de s'arrêter, mais demain il faudra se lever !

Ce lundi, nous commençons par écouter M. Fabrice Uriot, ergothérapeute, et deux collègues qui nous expliquent le rôle de l'ergothérapie; avec leurs connaissances communes et le rôle qu'ils jouent dans l'approche de notre problématique. Grâce aux exemples et au matériel qui nous est présenté, nous réalisons qu'une nouvelle rencontre nous serait utile pour répondre à nos propres besoins.

L'après-midi, c'est la découverte de « l'Art-Thérapie ». Nous nous essayons à la peinture et au découpage que nous apprenons à interpréter sous la conduite de Mme Françoise Jaquet, dont c'est la profession.

N'oublions pas les précieux moments d'échanges, à l'occasion des repas ou des rencontres dans les couloirs, avant ou après les activités organisées. Et déjà il faut songer à repartir, après une dernière soirée vidéo sur l'Altiplano.

Ce cours, le bien-nommé, nous a permis de connaître de nouvelles personnes qui participent pour la première fois à cette rencontre. Francine, notre assistante dont nous avons déjà souvent lu le prénom dans la revue « Faire Face », est une fidèle des activités de personnes handicapées. L'équipe de soutien s'est enrichie des compétences de Massimo, qui se présente lui-même comme « apprenti assistant ». Il est un aide attentif à nos différentes difficultés, attentionné et efficace. Il s'est facilement intégré à la variété de nos activités. C'est avec plaisir que nous espérons le retrouver lors d'un prochain cours. Nous n'oublions pas notre coach de santé Pierre, qui nous prodigue à chaque rencontre ses différents massages et conseils afin de rester en forme.



Maurice, qui souhaite renoncer à la direction des cours Découvertes, nous annonce que ceux-ci se poursuivront désormais grâce à Francine Giauque qui accepte de prendre le relais. Tous nos remerciements vont à ces deux amis pour leur engagement passé et futur.

Les participants remercient la direction et les assistants pour ce séjour animé, amical et chaleureux.

Et comme à l'accoutumée, on ne peut que réserver notre place pour la prochaine rencontre.

◇ *L'équipe rédactionnelle*