

Ensemble témoignons

Décembre 2022

n° 48

ENTRE ROUBION ET JABRON

Sommaire :

- * Editorial - Test de Socrate et Citations 2
- * Mot du Pasteur 3
- * Les relations : un besoin fondamental des êtres vivants 4
- * Rencontre avec Pierre RIALHE 5
- * Les relations toxiques 6
- * La rupture des relations 7
- * Comment créer du lien dans un EHPAD 8
- * Comment créer du lien dans un EHPAD (fin)
Les réseaux sociaux : Pour enrichir nos relations interpersonnelles ? 9
- * Bibliographie sur les relations interpersonnelles 10
- * Le calendrier de l'Avent Dans nos familles 11
- * Les cultes et Les dates à retenir
Coordonnées de l'EPUERJ 12



***Les rapports à l'autre (I) :
aujourd'hui...***

Éditorial

par François Velten

Relations ? Vous avez dit : relations ! Quelles relations avons-nous aujourd'hui les uns avec les autres ? Pourquoi et pour quoi faire/vivre ?

Ce que la pandémie de la Covid-19 a tant mis en lumière, ce sont nos interdépendances, entre nous, entre régions, entre pays. Oui, nous sommes aujourd'hui dépendants d'autres, et d'autres dépendent de nous. Comment ? Par des relations commerciales, financières, industrielles. Chacun règle ses achats par de l'argent, chacun perçoit de l'argent pour ses ventes – de sa force de travail ou de ce qu'il a produit – et chacun reçoit aussi des allocations, dons, subventions ; de l'argent sous toutes sortes de formes !

N'en a-t-il pas toujours été ainsi ? Non ! Au cours des siècles, il n'en a pas toujours été ainsi entre les êtres humains. Ce qu'il y a toujours eu, disent les anthropologues, ce sont les dettes et le remboursement des dettes sous des formes non monétaires ; et cela, partout dans le monde (1). Puis avec l'apparition de la monnaie, il a fallu compter, et pour cela avoir des nombres. On en est arrivé aujourd'hui à une époque de gouvernance par les nombres (2). Des relations, il y en a pourtant, tant et tant, qui ne sont ni des dettes, ni ne s'expriment par des nombres. C'est ce qu'explore ce « numéro 48 d'Ensemble témoignons ». Quelles relations aujourd'hui, entre nous, avec les autres ? Quelles relations qui ne sont pas des relations de marché, « marchandisées », monétarisées ?

Prenez le temps de lire, de laisser venir vos souvenirs, vos pensées. Regardez-les tranquillement, respirez et vivez votre aujourd'hui avec celles et ceux que vous côtoyez, que vous rencontrez. Choisissez de lire :

- la relation comme besoin fondamental entre les êtres vivants ; qu'ils soient humains ou non humains ;

- les relations toxiques ; nous en avons et nous en subissons tous ; parfois nous en développons aussi, quelquefois à notre corps défendant ;



- la rupture des relations ; à qui cela n'est-il pas arrivé ?
- quel apport des réseaux dits sociaux ? pour ceux qui les pratiquent ;
- comment créer du lien dans un EPHAD, cet espace de vie particulier, auquel beaucoup de nous sommes appelés à être un jour ou l'autre.

Et puis, vous trouverez une petite bibliographie sur les relations entre personnes.

Et avec l'Autre, le Tout-Autre ? Le mot du pasteur dresse un panorama rapide de ce que contiennent la Bible hébraïque et celle des chrétiens concernant les relations avec Dieu.

Ainsi, ce numéro 48 est un état partiel des relations qui existent aujourd'hui entre les personnes.

Certes, nous sommes des individus, des personnes. Mais pas seulement : nous sommes aussi des membres de collectivités, d'associations, des citoyens de la République : occasion de penser aux relations à l'intérieur des groupes dont nous faisons partie et aux relations entre les différents groupes existants ?

Noël approche, précédé du temps de l'Avent. Le calendrier de l'Avent vous invite à une pause quotidienne.

Vous trouverez aussi les rubriques habituelles :

- homme de relations s'il en est, Pierre Riailhe nous a accordé un entretien ;
- nouvelles de nos familles, cultes et dates à retenir.

Bonnes lectures ! Vous pouvez adresser vos remarques, commentaires, suggestions éventuelles à l'adresse :

ens.temoi@orange.fr

(1) David Graeber, Dette : 5 000 ans d'Histoire, Actes Sud - Babel

(2) Alain Soupiot, La gouvernance par les nombres, cours au Collège de France (2012-2014), Fayard - Pluriel

Le test de Socrate

Socrate le père de la philosophie qui vivait en Grèce quatre siècles avant Jésus-Christ. Quelqu'un vint un jour le trouver et lui dire :

- Sais-tu ce que je viens d'apprendre sur ton ami ?
- Un instant, répondit Socrate, avant que tu ne me racontes tout cela, j'aimerais te faire passer un test très rapide. Ce que tu as à me dire, l'as-tu fait passer par le test des trois passoires ?
- Les trois passoires ?
- Mais oui, reprit Socrate. Avant de raconter toutes sortes de choses sur les autres, il est bon de prendre le temps de filtrer ce que l'on aimerait dire. C'est ce que j'appelle le test des trois passoires. La première passoire est celle de la vérité. As-tu vérifié si ce que tu veux me raconter est vrai ?
- Non, pas vraiment. Je n'ai pas vu la chose moi-même, je l'ai seulement entendue dire...
- Très bien ! Tu ne sais donc pas si c'est la vérité. Voyons maintenant. Essayons de filtrer autrement, en utilisant une deuxième passoire, celle de la bonté. Ce que tu veux m'apprendre sur mon ami, est-ce quelque chose de bien ?
- Ah non ! Au contraire, j'ai entendu dire que ton ami avait très mal agi.
- Donc, continua Socrate, tu veux me raconter de mauvaises choses sur lui et tu n'es pas sûr qu'elles soient vraies. Ce n'est pas très prometteur ! Mais tu peux encore passer le test, car il reste une passoire, celle de l'utilité. Est-il utile que tu m'apprennes ce que mon ami aurait fait ?
- Utile ? Non pas réellement, je ne crois pas que ce soit utile...
- Alors, Socrate de conclure, si ce que tu as à me raconter n'est ni vrai, ni bien, ni utile, pourquoi vouloir me le dire ? Je ne veux rien savoir et, de ton côté, tu ferais mieux d'oublier tout cela !

Citations

✕ Entre deux individus, l'harmonie n'est jamais donnée, elle doit indéfiniment se conquérir. **Simone de Beauvoir**

✕ Pour bien connaître un homme, il faudrait d'abord se connaître soi-même. **Shakespeare**

✕ Tu n'es encore pour moi qu'un petit garçon tout semblable à cent mille petits garçons. Et je n'ai pas besoin de toi. Et tu n'as pas besoin de moi non plus. Je ne suis pour toi qu'un renard semblable à cent mille renards. Mais si tu m'apprivoises, nous aurons besoin l'un de l'autre. Tu seras pour moi unique au monde. Je serai pour toi unique au monde. **Antoine de Saint-Exupéry**



Rabbi Ikola Mongu

« *La Tente de la rencontre* »

Mot du pasteur

Frères et Sœurs, Noël approche et nous sommes en pleine période de l'Avent où le Seigneur nous invite à la méditation et à la prière. Chaque jour, je vous propose de cheminer ensemble sur le thème de la Rencontre.

La thématique de la « rencontre » se nourrit des textes bibliques où c'est Dieu lui-même qui vient au-devant des hommes. L'un des symboles emblématiques de cette réalité fut le nom donné dans le Pentateuque au lieu de réunion entre Dieu et son peuple, « **la Tente de la rencontre** ». Dans les Évangiles, Dieu s'engage vis-à-vis de l'humanité jusqu'à donner son Fils, Jésus Christ qui vint « planter sa tente (de la rencontre) parmi nous (Jean 1,14 où le verbe employé est habituellement traduit par « habiter »). Il faut bien les différencier des rencontres sataniques.

Dans Genèse 37, 15-19, Joseph est perdu dans les champs à la recherche de ses frères et il rencontre un homme, celui-ci lui pose la question : « Que cherches-tu ? ».

Je me suis toujours demandé ce que cet homme faisait là. C'était une très mauvaise rencontre, un peu comme la tempête lorsque les disciples étaient dans la barque. Souvent, si nous avons un bon cœur, Dieu utilisera ces mauvaises rencontres pour nous amener au centre de sa volonté dans de meilleures rencontres.

IL Y A DES RENCONTRES QUI NOUS AMÈNENT DANS L'ELOIGNEMENT, ET D'AUTRES QUI NOUS RAPPROCHENT DU SEIGNEUR.

Dans 1 Samuel 9, 6-13 le père de Saül avait perdu ses ânesses. Saül est parti les chercher avec un serviteur.

Cette rencontre non prévue par Saül transforma toute sa vie. Une belle rencontre divine est celle de Corneille avec Pierre. Corneille craignait Dieu avec toute sa maison et servait le Seigneur dans la prière et les aumônes. Mais il lui manquait beaucoup : il n'avait pas encore reçu Jésus-Christ dans son cœur, n'avait pas été baptisé du Saint-Esprit, Actes 10, 1-6.

C'est intéressant de constater que Dieu savait exactement où habitait Pierre et où habitait Corneille. Dieu sait très bien comment nous connecter avec les personnes qui vont changer et bouleverser notre vie et nous amener plus loin. Je crois que si nous devons faire une rencontre divine, le but d'une telle rencontre est d'amener le royaume de Dieu plus loin. Soit c'est nous qui amènerons la personne plus loin, soit c'est elle, soit ce sera un partage et une bénédiction commune pour l'avancement du royaume de Dieu.

IL Y A DES GENS QUE DIEU VEUT VOUS FAIRE RENCONTRER POUR VOUS AMENER PLUS LOIN.

Certaines de ces rencontres ne dureront que quelques minutes, mais d'autres dureront toute votre vie. Certaines rencontres vous marqueront à tout jamais, même si elles n'ont duré que quelques minutes. Lorsque Bartimée et le possédé de Gadara ont rencontré Jésus, la rencontre n'a pas été longue, mais ils ne l'ont jamais oubliée jusqu'à leur mort.

Je crois que, la plupart du temps, les rencontres divines s'imposent d'elles-mêmes. Ce n'est pas nous qui allons les chercher. Et même si nous faisons notre part, c'est Dieu qui crée les circonstances pour que la personne dirige son cœur et son attention vers nous. Lisons encore dans Actes 16 : 1-3.

L'une des particularités des personnes qui font des rencontres divines, c'est qu'elles étaient toutes en train de servir (leur père céleste ou leur père terrestre). Elles avaient un bon témoignage ou reflétaient un bon cœur.

C'EST UNE CHOSE À LAQUELLE NOUS DEVRIONS ASPIRER EN CE TEMPS DE L'AVENT.

Pour terminer, je voudrais vous encourager en ce temps de la nativité à faire la plus belle des rencontres : celle de Jésus-Christ. Dieu nous a appelés à une communion personnelle avec Jésus-Christ. Il vient nous chercher pendant qu'on ne le cherche pas.

Mais je veux également vous encourager à chercher la gloire de Dieu. Cette rencontre-là, c'est vous qui devrez en être l'initiateur, contrairement aux autres.

Cherchez la gloire de Dieu avec persévérance, et le Seigneur viendra répondre avec force et gloire à votre soif.

Joyeux Noël !

Pasteur Rabbi Ikola Mongu

Les relations : un besoin fondamental de l'être vivant



On sait aujourd'hui que même les arbres et les plantes nouent et entretiennent des relations. Les

arbres sont capables d'avertir leurs voisins d'une menace. Ils échangent des éléments nutritifs quelquefois directement, d'autres fois par des tiers comme les champignons. L'agroforesterie et la permaculture doivent leurs succès à cette collaboration. Certaines plantes supportent le gel quand elles sont en compagnie d'autres espèces. Impossible d'entrer dans le détail de ces méthodes culturales. Il faudrait aussi nous pencher sur les secrets de la biodiversité. Les déséquilibres provoqués par les humains sont à l'origine des pandémies. En voilà assez pour attirer notre attention sur une loi de la nature trop souvent ignorée, voire méprisée. .

Un secret que tout le monde devrait connaître

La dépendance des uns des autres des êtres humains est une nécessité absolue. Or, dès qu'ils sont parvenus à sortir des conditions difficiles dans lesquelles ils survivaient, nos lointains ancêtres ont eu tendance à se replier sur leur groupe pour en défendre les privilèges les armes à la main. La belle solidarité des peuples premiers, leur hospitalité légendaire et leur refus de surexploiter leur environnement a fait place à de tout autres comportements dès qu'ils ont restreint leurs relations à leur seul groupe. Les actes de solidarité peuvent perdurer aussi longtemps qu'ils sont nécessaires comme dans

le monde paysan. Mais le progrès technique permettant de se passer de cette entraide, la société s'individualise à l'excès. Même les couples d'agriculteurs réputés les plus solides sont ébranlés. Les relations deviennent de moins en moins vitales. Mais surtout, elles perdent en qualité.

Une enquête célèbre

La plus longue enquête jamais menée à terme a été lancée aux USA en 1938 par des chercheurs de la prestigieuse université de Harvard. Il a fallu des équipes qui se passent le relais pour questionner et observer 724 hommes tous les deux ans pendant 75 ans ! Ces hommes appartenaient à deux groupes : le premier était composé d'étudiants de Harvard, le second de jeunes d'un quartier pauvre de Boston qui avaient eu une enfance difficile. Entrés dans la vie professionnelle, les anciens étudiants de Harvard et les jeunes défavorisés de Boston sont devenus enseignants, avocat, ouvriers. L'un d'entre eux est même devenu Président de États-Unis ! La plupart des aspects de leur vie ont été pris en compte : famille, travail, santé, afin de découvrir ce qui les rendait heureux. Les motifs généralement invoqués sont la richesse, la célébrité ou l'ardeur au travail. Or, les 75 ans de recherche ont abouti à un résultat bien différent de ces motifs : les plus heureux sont ceux qui ont entretenu de bonnes relations avec leur entourage, leur famille, leurs camarades de travail. L'enquête révèle aussi que les mauvaises relations provoquent une mauvaise santé. Les personnes qui sont le plus

connectées socialement sont les plus heureuses et vivent plus longtemps. Celles qui sont plus isolées qu'elles ne le souhaiteraient sont moins heureuses et voient leur santé décliner plus tôt. Ce n'est pas la quantité qui compte, mais la qualité des relations avec ses proches. Des relations affectives

chaleureuses sont protectrices. Les sujets en bonne santé à 80 ans sont ceux qui avaient de bonnes relations quand ils avaient 50 ans. La mémoire des personnes qui sentent qu'elles peuvent compter sur l'autre pendant leur vie demeure bonne plus longtemps. Il arrive que ces personnes se disputent, mais aussi longtemps qu'elles savent qu'elles peuvent compter sur l'autre en cas de coup dur, leur mémoire n'est pas affectée !

Et l'Évangile dans tout ça ?

Qu'il s'agisse des relations entre les nations et les peuples ou qu'il s'agisse de la famille ou du travail, les relations constituent l'élément le plus important de la vie en société. Les guerres et les conflits en font la preuve ! L'enseignement et la vie de Jésus apportent le traitement le plus radical de cette pandémie morale. Mais est-il pris au sérieux ? L'histoire du christianisme en ferait douter. Mais il y a aussi plein de belles histoires de rencontres et de réconciliation lorsque l'Évangile est mis en pratique. Malheureusement, les mauvaises nouvelles se propagent mieux que les bonnes ! Alors Ensemble Témoignons de la Bonne Nouvelle !

Charles-Daniel Maire

Rencontre avec Pierre RIALHE



N.P. Bonjour Pierre, merci de m'accueillir.

Une partie des lecteurs d'ET vous connaît déjà mais il y a un nouveau lectorat, et il est important que vous nous aidiez à nourrir et fé-

moires.

P.R. Puisque vous allez parler de la relation à l'Autre, je vais orienter mon propos sur cet aspect. Maison va se tutoyer !

N.P. Merci de nous rappeler quelques éléments de votre biographie.

P.R. Je suis né en 1936 à Comps dans une famille protestante pratiquante, mon père était Conseiller Presbytéral. Mon accès à l'école biblique a été retardé à cause de la guerre et j'ai fait ma première communion avec le Pasteur ATGER. Scolairement, j'ai fréquenté le Collège de Dieulefit, et ensuite j'ai fait des études d'architecture à Paris.

Marié en 1959 à Emilie, nous avons débuté notre vie conjugale séparés pendant presque 3 ans à cause de mon incorporation en Algérie après un sursis dont j'avais bénéficié. En 1965 et 1974 nous avons eu le bonheur de devenir parents de 2 filles. J'ai toujours été engagé de différentes manières au bénéfice de l'Eglise dans des instances diverses avec 40 ans de mandat au Conseil Presbytéral.

Actuellement je vis seul à Comps, Emilie nous ayant quittés il y a 2 ans.

N.P. Pierre, parle-nous de tes engagements antérieurs dont les générations actuelles savent peu de choses

Pendant ma jeunesse il y avait 18 à 20 participants pour les premières communions et au culte il y avait 150 à 200 personnes. Hormis la catéchèse, les Pasteurs Atger et Cadier de Bourdeaux s'occupaient des jeunes en organisant des rencontres, des camps, des excursions

en montagne, etc.

Pour ma part cette dynamique m'a incité à m'investir dans les mouvements du Consistoire de Sud-Drôme. Les Eglises organisaient des camps en commun avec la participation de l'Armée du Salut. Par la suite j'ai rejoint l'Unité Ecclésiastique du Dauphiné ce qui élargissait les relations à la région lyonnaise.

J'avais environ 20 ans quand des rencontres m'ont été proposées au niveau national à Fontainebleau, cela m'a resourcé et apporté une grande ouverture. A cette occasion j'ai eu le plaisir de faire la connaissance de Monique Schlottter. Ces engagements avaient des effets sur le terrain avec de nombreux jeunes qui se mobilisaient pour leurs Eglises.

Par ailleurs de nombreux pasteurs suisses, à la retraite dans la région, nous encourageaient à nous essayer à la prédication à partir de sujets d'actualité ; ces exercices pratiques étaient certes très exigeants mais nous leur devons beaucoup.

Nos activités se diversifiaient de façon heureuse. Ainsi je tiens à rappeler la création d'un ciné-club : projections et débats avaient lieu en présence du Pasteur Atger. Etienne Girard dit « TITI » assurait la partie technique. Nous avons ainsi pu visionner les grands films de l'époque, je pense par exemple à « Quai des Brumes ».

Cette aventure a duré 11ans. Les mouvements de jeunes ont perduré jusqu'aux années 1990 et j'ai été membre du CP de façon régulière.

Ensuite, m'appuyant sur mes compétences en architecture, je me suis consacré au Musée de Poët-Laval avec le soutien sans faille de Jean Morin.

S'agissant du CP j'ai connu des moments difficiles, parfois même mon activité professionnelle a pu pâtir de ce trop plein d'engagements, aussi je tiens à rendre hommage à Marguerite Carbonare dont l'accompagnement amical m'a porté.

N.P. Merci Pierre de ce passionnant retour sur ton parcours. Le numéro 48

d'ET, porte sur les relations interpersonnelles. A travers ton vécu, que peux-tu en dire ?

P.R. Je vais tenter d'évoquer la nature des relations entre les personnes..

Je parlerai brièvement de mon séjour en Algérie dans le Sahara, à l'Etat-Major du Génie. J'ai été confronté à l'hostilité, nous étions vécus comme une armée d'occupation mais ma foi m'a aidé ainsi que les correspondances régulières entretenues avec mon épouse Emilie.

De retour à la vie civile, la mixité se vivait naturellement, les rencontres de jeunes en présence des familles permettaient un brassage social et amical, les générations passaient du temps ensemble, il y avait souvent des repas partagés et des rencontres rituelles comme celle du Bois de Vache ou le repas annuel dans la propriété du Général de Vernejoul à Nyons et les camps débouchaient souvent sur de belles amitiés.

On peut dire que pendant toutes ces années les projets foisonnaient, il y avait beaucoup de confiance et de naturel entre les personnes.

En 2004, alors que j'étais déjà à la retraite, Emilie est tombée malade. Elle est restée cinq ans autonome puis elle a dû accepter de ne se déplacer qu'en fauteuil roulant : je n'ai jamais été découragé et j'ai assuré un soutien jusqu'à la fin. Les paroissiens, les amis me proposaient de l'aide mais nous étions soudés et nous avons fait face. Emilie a toujours aimé sortir et communiquer, aussi ne nous sommes-nous pas repliés sur notre souffrance malgré d'insistantes douleurs.

Aujourd'hui, je vis seul mais je bénéficie d'un voisinage particulièrement bienveillant et attentif. Certains de ces voisins ont été nos fermiers et nous avons toujours été en excellents termes.

De fait, il y a une forme de réciprocité : ils s'inquiètent de moi... et de mes bêtes, je leur donne du bois et si je suis trop fatigué, ils nourrissent mes compagnons !

Interview réalisée par Nicole Piolet

Les relations toxiques

CL. Bonjour Célia et merci de nous recevoir pour les lecteurs d'Ensemble Témoignons. Pour commencer, qu'est-ce qu'une relation toxique ?

CS. Une relation toxique est un rapport dysfonctionnel entre deux personnes, qui peut s'étendre de plusieurs mois à plusieurs années. On peut considérer qu'une relation est toxique à partir du moment où elle maintient l'un et/ou l'autre des partenaires dans un état de souffrance qui ne peut trouver de résolution dans la relation elle-même, à travers l'échange et les ajustements mutuels. Malgré les différents et la nature du lien, les deux personnes continuent de se côtoyer tout de même, sans travailler proprement dit sur la situation, ce qui contribue à la détérioration de la relation.

RL. On parle souvent de relation toxique et de personne toxique : est-ce différent ?

CS. Une relation toxique ne repose pas seulement sur une seule personne, mais bien sur la fusion de l'ensemble des personnes qui composent la relation. Il y a donc généralement la personne qui agit et la personne qui subit, sans rien dire.

CL. Célia, on parle souvent de relations toxiques dans le couple, en existe-t-il dans d'autres domaines ?

CS. Cette relation peut être amoureuse, amicale ou professionnelle, et elle n'est basée ni sur un respect mutuel ni dans une communication saine.

RL. Quels sont les signes qui peuvent alerter qu'une personne subit une relation toxique ?

CS. Les relations toxiques ont des caractéristiques. Il s'agit d'être à l'écoute de ses sentiments, ressentis

corporels et pensées pour les repérer. En voici quelques-unes qui peuvent alerter :

- ☐ il ou elle ne vous fait pas confiance.
- ☐ il ou elle veut contrôler votre apparence et votre façon d'être.
- ☐ il ou elle peut avoir un discours dévalorisant voire méprisant envers vous ; dans le jugement de vos actions et paroles.
- ☐ il ou elle va chercher à vous isoler socialement et à contrôler vos relations avec les autres, vous inciter à vous éloigner de certains de vos amis, membres de votre famille...
- ☐ il ou elle va déformer sciemment la réalité et vous faire culpabiliser en miroir.
- ☐ il ou elle peut exercer un chantage affectif et utiliser vos sentiments et attachements pour mieux vous instrumentaliser.
- ☐ les moments partagés sont éprouvants et générateurs de stress. Vous êtes en état de vigilance en ne sachant jamais comment il ou elle va pouvoir réagir, vous vous sentez souvent jugé et non reconnu par rapport à vos valeurs.
- ☐ vous ne vous sentez pas libre d'être authentique et vous craignez des réactions de sa part.
- ☐ il ou elle peut être d'une jalousie excessive et vous demander une relation exclusive.
- ☐ la communication est difficile dans la relation toxique, les paroles souvent interprétées.
- ☐ il ou elle peut faire preuve de manipulation et cherche à développer une dépendance affective chez l'autre.
- ☐ il ou elle ne sert que ses propres intérêts pour valoriser son propre narcissisme.
- ☐ l'hyper contrôle exercé par la personne « toxique » peut altérer le discernement de la personne « victime » qui va sans cesse repousser ses limites et accepter

comme une norme les injonctions de l'autre.

- ☐ le libre arbitre de la personne victime de ce type de relation va être altéré.
- ☐ la personne subissant cette relation peut se sentir comme prise au piège de cette « relation d'emprise » sans pouvoir en sortir.

CL. Justement Célia et ce sera notre dernière question : comment, celui qui subit, peut-il sortir d'une relation toxique ?

Dans cette situation, il peut être difficile de savoir par où commencer, même si vous êtes totalement déterminé à mettre fin à cette relation toxique. La personne qui pressent être dans ce type de relation peut :

- ☐ essayer de couper ou de limiter le contact avec la personne.
 - ☐ faire une pause dans la relation et observer ce qui se passe.
- Dans tous les cas, je dirai à cette personne :
- ☐ prenez soin de vous, reconnectez-vous à vos valeurs.
 - ☐ faites la liste de vos envies, tentez de les réaliser et recentrez-vous sur vous.
 - ☐ faites des activités que vous aimez, prenez un « bol d'air »
 - ☐ essayez de repérer vos besoins propres et mettez tout en œuvre pour y répondre.
 - ☐ renouez le contact avec vos proches et les personnes « ressources » que vous aurez autour de vous.
 - ☐ si besoin, faites-vous accompagner par un thérapeute qui vous aidera à retrouver votre « libre arbitre ».
- Et, comme le processus inconscient en jeu peut vous empêcher d'agir, faites-vous confiance et croyez en vous.

Interview par C. et R. Léopold auprès de Célia Sauvan, psychologue installée à Sauzet.

La rupture des relations

Quand la relation est rompue de manière unilatérale ...

La rupture de lien, la décision du couple de se séparer ou de rompre des engagements professionnels ou sociaux pris ensemble peut être décidée d'un commun accord ou par consentement mutuel. Cette rupture ne se fait pas sans tensions, sans oppositions, sans souffrances mais les parties en présence arrivent petit à petit, notamment en présence d'un tiers extérieur à leurs relations, à trouver un accordage pour que la rupture produise le moins possible d'effets collatéraux durables et mortifères.

Le présent article ne se penche pas sur la rupture consentie ou conventionnelle, mais sur les liens qui se rompent de manière unilatérale et plus ou moins violente ; des relations qui sombrent dans le non-dit, l'indifférence ; des relations qui se dégradent sans qu'aucune parole explicative ou d'apaisement ne soit dite.

Quand l'un rompt, mettant l'autre devant le fait accompli...

Ces situations (dans le couple ou l'entreprise) mettent ceux et celles qui les subissent dans un état de stupeur car elles sont perçues comme des situations sans cause : « je ne sais pas ce que j'ai fait pour mériter d'être mis au placard » dit le professionnel placé du jour au lendemain dans un bureau sans téléphone ou sans travail à faire. « J'ai été jetée comme un mouchoir en papier après usage » dit cette épouse « et je ne me suis aperçue de rien au cours des dernières semaines. »

Après la stupeur liée à l'imprévisibilité de la situation, vient le questionnement et la demande ou la recherche d'explications car il s'agit de

comprendre, de mettre des mots sur ce qui a fait violence. L'autre cherche à lutter contre l'instrumentalisation dont il/elle a été l'objet pour ne pas s'installer durablement dans une position de victime ou de chose sans valeur dont on se débarrasse après usage.

C'est son humanité qui est ici mise à mal et plus douloureusement malmenée quand la victime admire son agresseur en se voyant à travers le regard de celui-ci.

Et lorsqu'il n'y a aucune possibilité de dialoguer, de parler des événements violents qui ont eu lieu, avec celui ou celle qui a rompu la relation et qui fuit les explications, il y a un risque que la victime soit traumatisée pour longtemps si elle ne commence pas un travail d'élaboration de cette expérience insoutenable. Il s'agit d'aller chercher en soi ou hors de soi des ressources pour freiner l'immobilisme psychique et se remettre en route. Le travail, et tout travail psychique est coûteux et douloureux, consiste à s'interroger : par exemple questionner le sentiment d'abandon ressenti, sentiment qui renvoie à des blessures psychiques ; mais aussi, questionner l'estime de soi qu'il s'agit de reconstruire ou de conforter ; mais aussi, contenir ou « maintenir en respect » la culpabilité ressentie faite de reproches, que ne manque pas d'alimenter parfois l'auteur de la rupture.

Car, et la victime n'en a pas toujours conscience, l'auteur de cette rupture brutale ne cherche pas à disparaître de son univers ; bien au contraire. Si (lui ou elle) se désengage de la relation, s'installant dans l'indifférence ou dans la maltraitance (humiliations, mépris ...), il ou elle ne veut pas que l'autre rompe le lien à

son égard : en un mot, il ne veut pas que sa proie le lâche trop facilement, alors que lui l'a jetée sans ménagement.

Il faut donc à la victime du courage, une certaine énergie psychique pour tenter de sortir du piège relationnel dans lequel elle a été embarquée.

D'abord en prenant conscience de ce qu'elle perçoit, ressent et pense c'est-à-dire, en mettant des mots sur ce vécu. Il s'agit pour elle de rendre visible et lisible à ses yeux sa souffrance, ses émotions, ses questions, ses incompréhensions, son désir d'évoluer, etc...

Et pour mettre de la raison là où elle est, pour le moment, en situation de résonance, il est nécessaire parfois que la victime fasse appel à une aide extérieure. Et elle doit parfois lutter contre elle-même pour « externaliser sa peine » et ne pas la laisser tourbillonner à l'intérieur d'elle-même.

L'entourage est précieux à ce moment-là quand il écoute sans jugements et l'accompagne dans ses démarches :

✕ porter plainte auprès de la gendarmerie ou du commissariat de police quand les faits relèvent du code pénal ;

✕ consulter le médecin référent, le médecin du travail (quand la situation est professionnelle), un psychologue ; demander conseil auprès d'associations d'aide aux victimes ou d'un avocat ; participer à un groupe de parole, etc....

✕ ou quand il la porte psychologiquement dans ses pensées ou spirituellement dans ses prières pour la soutenir, l'entourer avec conviction et discrétion.

Edith Tartar Goddet
psychosociologue

Comment créer du lien dans un EHPAD ?



R.L. Stella, pouvez-vous nous décrire brièvement votre parcours qui vous a conduit au métier d'animatrice de l'EHPAD de l'hôpital

de Dieulefit ?

SP. Avant toute réponse je veux préciser que le terme « animatrice » convient mal à l'image que j'ai de mon métier. En effet, ce mot est, à mon sens, trop restrictif pour regrouper toutes les facettes de mon métier.

RL. Alors, quel nom donner à votre métier ?

SP. Je lui préfère sa source latine « anima » qui signifie le « souffle » ou « la vie », et qui a donné « animare ». Donner de la vie, mettre en mouvement la structure de l'EHPAD, c'est ce que j'essaie de réaliser dans mon métier.

Pour en revenir à votre question précédente, mon parcours est atypique : j'ai passé un bac avec pratique artistique renforcée : pour moi ce fut surtout le chant que j'ai développé par la suite et que j'ai mis à profit auprès de personnes handicapées visuel. De là, j'ai passé un diplôme d'éducatrice spécialisée et, à chaque emploi j'ai travaillé avec des personnes handicapées : hôpital de jour à Montélimar avec des enfants autistes, IME à Beauchastel avec des adultes ou à Aouste avec des enfants polyhandicapés. Puis j'ai intégré le monde de la gérontologie, à Donzère d'abord et aujourd'hui à Dieulefit.

RL. Quelles sont les particularités de votre travail en EHPAD ?

SP. Je dois prendre en compte une évolution constante : les personnes qui sont accueillies en EHPAD sont de plus en plus dépendantes. Aussi je

m'oblige à aller à la rencontre de toutes les personnes quel que soit leur niveau d'autonomie.

De mes expériences passées j'ai acquis un certain nombre de certitudes : partir des besoins de chaque résident et m'adapter à lui, et non l'inverse ; m'appuyer sur ce que chaque résident est capable de faire ; être dans le partage et la réciprocité dans l'échange. Ainsi je me dois de connaître chaque résident mais lui aussi doit me connaître tant dans ma vie professionnelle que privée.

RL. Je crois savoir qu'il y a 78 personnes à l'EHPAD de l'hôpital de Dieulefit : c'est une gageure que d'ambitionner de toutes les connaître !

SP. Certes c'est un défi que je tente de relever chaque jour... Un moment privilégié pour connaître un résident c'est son arrivée dans la structure. C'est un moment douloureux pour le résident avec détachement de son lieu de vie, coupure de ses relations sociales parfois familiales, appréhension quant à l'intégration dans un nouveau cadre de vie avec ses contraintes de soins, d'horaires... d'où mon rôle d'accueillant. Je rencontre aussi les familles qui m'aident à connaître les résidents et j'ai des liens forts avec le personnel soignant avec qui j'essaie de travailler en équipe sans les perturber dans leurs tâches. Une fois par mois, des soignantes se joignent à moi pour des actions festives, ainsi l'aspect animation se trouve lié à la notion de soins.

RL. Comment gérer cette dépendance plus ou moins forte des résidents ?

SP. Ma fonction c'est d'être avec chacun des résidents. Ainsi, je consacre environ 30 % de mon

temps à des contacts directement dans les chambres pour échanger, écouter, amuser, distraire en personnalisant l'activité au résident. Puis il y a des activités de groupe, traditionnelles (jeux de société, culture générale à partir de quizz, anniversaires fêtés mensuellement entre élus dans un cadre de fête, visualisation de reportages, jeux de mémoire...) ou avec une ouverture sur l'extérieur (journée mondiale de l'audiovisuel, casque de réalité virtuelle, octobre rose, rencontre de rugbymen à l'occasion de la Coupe du Monde de rugby, exposé sur le don d'organes...).

RL. A travers ce panel d'activités diversifiées je ressens votre besoin d'ouverture...

SP. C'est exact. Je fais mien un propos d'une résidente : « *Par les activités, vous nous ouvrez une fenêtre sur l'extérieur !* ». C'est juste, je cherche à faire entrer la vie dans l'EHPAD, à faire vivre les résidents ensemble. Un de mes buts : donner du sens aux animations et non occuper du temps ! Je crois aussi beaucoup aux liens modernes : l'envoi de photos ou de messages entre résidents et familles, l'échange via WhatsApp qui sont autant de portes ouvertes sur l'extérieur.

RL. Vos activités reposent parfois sur le déguisement...

SP. Je crois beaucoup à l'esprit « de fête ». Seule ou avec des collègues soignants il m'arrive de faire, de chambre en chambre, des déambulations déguisées avec musique, chant et... petits gâteaux. Mon but est, par la fête, de recréer un zeste de vie familiale et sociale, de casser les barrières et d'oublier la dépendance.

(suite page 9)

Comment créer du lien dans un EHPAD ?

(suite de la page 8)

RL. Certes, mais n'est-ce pas infantilisant et est-ce adapté à tous les résidents ?

SP. Comme déjà dit, je me dois de connaître chacun des résidents, je me dois de m'adapter au contexte (ainsi la période crise a été difficile à gérer), je me dois de tenir en éveil sensoriel, visuel, mémoriel chaque résident sans tomber dans la sur-stimulation et ainsi faire la fête, c'est rester un individu, c'est aider à vivre dans un contexte particulier. Je n'impose jamais mais face au

« *je ne peux plus* », j'ai à cœur de révéler tous les possibles parfois enfouis derrière la dépendance mais qui sont encore bien présents en chaque être.

RL. Un EHPAD reste un lieu de fin de vie, comment gérer cela ?

SP. Mon rôle est aussi d'accompagner le défunt et sa famille. Ainsi m'arrive-t-il, à la demande de la famille, de rédiger un texte qui sera lu lors de la cérémonie des funérailles. A chaque départ, j'affiche dans le hall de l'établissement la photo du défunt ainsi qu'un texte sur sa

personne. Régulièrement, je développe un diaporama des photos des personnes récemment parties... C'est une façon de ne pas les oublier.

RL. Stella, merci pour cet entretien que je vous laisse conclure.

SP. C'est difficile de conclure tant cet entretien a été intéressant alors je me limiterai à cette expression que je dis parfois aux résidents : « *Vous m'apprenez à vieillir, aussi... merci.* »

**Interview de Stella Parmentier
réalisée par Robert Léopold**

LES RÉSEAUX SOCIAUX :

Pour enrichir nos relations interpersonnelles ?

Afin de vérifier cette hypothèse, j'ai interrogé deux adolescentes B. et D. respectivement âgées de 16 et 14 ans. Toutes les deux ont un compte, l'une sur Tik-Tok, l'autre sur Instagram. Elles connaissent aussi Snapchat. Elles utilisent des « pseudos » pour communiquer avec leurs vrai.e.s ami.e.s, et aussi leurs ami.e.s « virtuel.le.s appelé.e.s également « followers ».

Elles consultent leur réseau quand elles s'ennuient, et qu'elles n'ont rien à faire, soit une à deux fois/jour. L'une trouve cette activité ludique et divertissante (stories) mais ne poste rien, tandis que l'autre élimine systématiquement les notifications concernant les publicités et les propositions d'achat en ligne.

Quel est l'évènement le plus récent que vous avez suivi avec intérêt sur votre réseau ?

« *La mort de la Reine d'Angleterre ! C'était un beau spectacle !* »

Est-ce que vous avez l'impression d'avoir plus d'amis, en utilisant votre réseau ?

« *J'en ai 238 dit D. mais en fait, ce ne sont pas de vrai.e.s ami.e.s, seulement des followers ! Je ne connais ni leur vrai nom, ni leur visage !* »



Et alors, que préférez-vous : la vie sur les réseaux, ou la vraie vie ?

B. 16 ans, préfère la vraie vie, pour « *toucher et embrasser quelqu'un, mais pendant le Covid, c'était bien pratique de communiquer comme ça, et maintenant j'ai pris l'habitude...* »

D. 14 ans, préfère les deux (rire!) : « *c'est différent, et je peux regarder des mini-vidéos humoristiques (de 30 secondes à une minute), avec mes vrai.e.s ami.e.s !* ».

La petite sœur qui passe à ce moment-là, dit alors, avec un grand sourire : « *Et bien moi, je préfère Tik-Tok !* ». Et Toc ! Vous apprécierez la rapidité d'intégration de ces réseaux sociaux... Et moi, je n'ai toujours pas pu vérifier mon hypothèse... A vous d'enquêter de votre côté donc !

Françoise Roux

Bibliographie sur les relations interpersonnelles (suite sur le n°49 d'avril 2023)

S'adapter de Clara Dupont-Monod - Editeur : **STOCK**



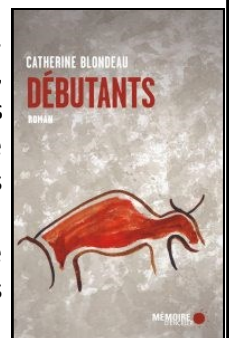
C'est l'histoire d'un enfant aux yeux noirs qui flottent et s'échappent dans le vague, un enfant toujours allongé, un enfant inadapté qui trace une frontière invisible entre sa famille et les autres. C'est l'histoire de sa place dans la maison cévenole où il naît, au milieu de la nature puissante et des montagnes protectrices, de sa place dans la fratrie et dans les enfances bouleversées. Celle de l'aîné qui fusionne avec l'enfant, qui, joue contre joue, attentionné et presque siamois, s'y attache, s'y abandonne et s'y perd. Celle de la cadette, en qui s'implante le dégoût et la colère, le rejet de l'enfant qui aspire la joie de ses parents et l'énergie de l'aîné. Celle du petit dernier qui vit dans l'ombre des fantômes familiaux tout en portant la renaissance d'un présent hors de la mémoire.

Un livre magnifique et lumineux.

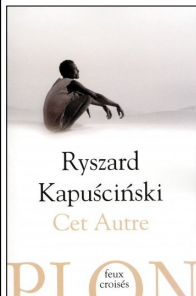
Prix Femina 2021 du roman français

Les débutants de Catherine Blondeau - Editeur : **MÉMOIRE d'ENCRIER**

Une histoire de l'humanité qui rassemble et permet des rencontres improbables. Juillet 2004. L'inauguration du Musée National de Préhistoire réunit en Dordogne Nelson Ndlovu, archéologue sud-africain invité aux cérémonies, Peter Lloyd, traducteur anglais installé là depuis quinze ans, et Magda Kowalska, jeune femme polonaise qui tient une maison d'hôtes dans le village. L'été voit naître entre eux un grand rêve d'amour et d'amitié. La gaité de Magda, les silences de Peter et la flamboyance de Nelson recèlent pourtant bien des secrets. Lutte anti-apartheid et migrations forcées, violence des héritages et désirs de liberté, peur de l'enfantement et poids des attachements. Les récits s'entrecroisent et les vies se répondent dans cette fresque haletante où l'Histoire n'épargne personne. **Finaliste, Prix des Libraires 2020**



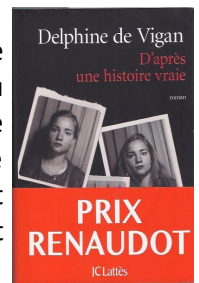
Cet Autre de Ryszard Kapuściński – Editeur : **PLON**



R. Kapuściński (1932-2007) était un citoyen polonais, écrivain et journaliste. Il a dû renoncer à des études de philosophie supprimées par le régime à l'Université de Varsovie. Il a ensuite occupé le poste officiel de reporter correspondant de presse polonaise en Afrique. En 2004, l'éditeur POCKET a publié « **Cet Autre** » recueil de conférences et de textes personnels. Enrichi de l'expérience des rencontres et de son appétence pour la philo, RK nous invite à le suivre dans les pas de Lévinas dans sa profonde réflexion sur l'altérité.

D'après une histoire vraie de Delphine de Vigan – Editeur : **J.-C LATTÈS**

Une écrivaine est à un tournant de sa vie, elle doute, se confronte au syndrome de la page blanche. C'est à ce moment de sa vie qu'elle fait la rencontre d'une femme étrange : « L », d'à peu près son âge, cette femme gravite dans le monde de l'édition et va s'immiscer dans sa vie comme une sangsue, à l'insu de toute sa famille et de son entourage. Elle va vite l'entraîner dans la panne de l'écriture, voire la dépression. Ce livre se lit d'un trait, la tension monte peu à peu, il ne s'agit cependant pas d'un roman à suspens, l'enjeu est tout autre, un enjeu intellectuel et psychologique, c'est l'histoire d'une emprise forte et pernicieuse.



Monsieur le curé fait sa crise de Jean MERCIER - Editeur : **QUASAR**



Ce récit met en scène tout ce qu'une paroisse compte de membres engagés et zélés pour faire vivre la communauté. Le milieu est typiquement catholique, mais aucun effort n'est nécessaire pour transposer les problèmes de relations dans un contexte protestant. Tous les ingrédients qui ternissent les bonnes relations dans une communauté sont présents. Mais surtout, l'auteur réussit la performance de traiter de ces choses très sérieuses avec beaucoup d'humour ! Si seulement nous étions capables d'une telle performance dans l'exercice de nos responsabilités !

Calendrier de l'Avent

Dimanche 27 novembre

Heureux qui ose la rencontre avec l'autre Cantique des cantiques 2, 8

Lundi 28 novembre

Heureux qui ose la rencontre avec l'autre Actes 10-9-16,19-20, 44-48

Mardi 29 novembre

Heureux qui accueille la diversité comme donnée par l'Esprit

1 Corinthiens 12, 4-31

Mercredi 30 novembre

Heureux qui accueille la diversité comme donnée par l'Esprit

Romains 12, 3-8

Jeudi 1^{er} décembre

Heureux qui prie avec et pour les autres Abdias 1, 10-12

Vendredi 2 décembre

Heureux qui prie avec et pour les autres Galates 5, 13-6,5

Samedi 3 décembre

Heureux qui prie avec et pour les autres Exode 17, 11-13

Dimanche 4 décembre

Heureux qui prie avec et pour les autres Chant Arc 537 : Dieu fait de nous. Mélodie de Gröger.

Lundi 5 décembre

Heureux qui distingue l'essentiel du secondaire Romains 17, 1-3

Mardi 6 décembre

Heureux qui distingue l'essentiel du secondaire Romains 14, 1-18

Mercredi 7 décembre

Heureux qui distingue l'essentiel du secondaire Galates 4, 8-10

Jeudi 8 décembre

Heureux qui distingue l'essentiel du secondaire

Matthieu 12, 1-8 ; Luc 13, 10-17

Vendredi 9 décembre

Heureux qui distingue l'essentiel du secondaire Jean 5, 1-13 ; 7, 23

Samedi 10 décembre

Heureux qui distingue l'essentiel du secondaire Colossiens 2, 20-23

Dimanche 11 décembre

Heureux qui distingue l'essentiel du secondaire Matthieu 23, 16-22

Lundi 12 décembre

Heureux qui agit avec les autres chrétiens comme témoin d'espérance 1 Jean 4, 16b-5,1

Mardi 13 décembre : Heureux qui agit avec les autres chrétiens comme témoin d'espérance

1 Thessaloniciens 4, 9-12

Mercredi 14 décembre : Heureux qui agit avec les autres chrétiens comme témoin d'espérance Romains 12, 9-16

Jeudi 15 décembre : Heureux qui agit avec les autres chrétiens comme témoin d'espérance Matthieu 7, 24-27

Vendredi 16 décembre : Heureux qui agit avec les autres chrétiens comme témoin d'espérance Jacques 1, 22-27

Samedi 17 décembre : Heureux qui agit avec les autres chrétiens comme témoin d'espérance Habacuc 2, 1-4

Dimanche 18 décembre : Heureux qui exerce la persévérance et la patience Luc 13, 6-9

Lundi 19 décembre : Heureux qui exerce la persévérance et la patience 1 Corinthiens 13

Mardi 20 décembre : Heureux qui exerce la persévérance et la patience Jacques 5, 7-12

Mercredi 21 décembre : Heureux qui parle de l'autre en des termes où il puisse se reconnaître Colossiens 3, 8-10

Jeudi 22 décembre : Heureux qui parle de l'autre en des termes où il puisse se reconnaître Ephésiens 4, 20-25, 31-32

Vendredi 23 décembre : Heureux qui parle de l'autre en des termes où il puisse se reconnaître 1 Pierre 1, 22-23

Samedi 24 décembre : Heureux qui parle de l'autre en des termes où il puisse se reconnaître Proverbes 10, 8-14

Dans nos familles

L'Evangile a été annoncé aux obsèques de :

- ♦ Pasquale MAURIN—61 ans—Dieulefit
- ♦ Yvette BADON née PEYRARD - 92ème année – Puy St Martin
- ♦ Madame Jacqueline GREMILLARD née BARNIER - Dieulefit
- ♦ Marie-Thérèse RICARD - Dieulefit
- ♦ Bernard GRESSE - Bourdeaux
- ♦ Madame SHIRLEY ANN dite Fritzzi épouse d'Hugh JOHNSON - 86 ans – Le Poët-Laval
- ♦ Michèle PLAUTRE - 87ème année - Dieulefit
- ♦ Roger POUTRET - 93 ans - Dieulefit
- ♦ Daniel COOK - 87 ans _ Dieulefit
- ♦ Myrtil JACQUIER - 76 ans - Valréas

Bénédiction de couple à l'occasion de leur renouvellement de vœux de mariage (10 ans) :

- ♦ Julien et Laëtitia PIOLET le 30 juillet 2022

Cérémonie de baptême :

- ♦ Aurélia Isabelle Chantal MORIN le 16 juillet 2022



DATES à RETENIR



CULTES - HORAIRE : 10h30

Dimanches	Temples de...
le 1er	DIEULEFIT ¹
le 2ème	BOURDEAUX
le 3ème	DIEULEFIT ¹
le 4ème	La BEGUDE de MAZENC
L'éventuel 5ème	Par ROULEMENT
¹ au temple ou à la Maison Fraternelle	

Méditation journalière

du 27 novembre au 24 décembre :
vous pouvez la demander à
gr.mourier@free.fr

Les 4 MARDIS de L'AVENT dans le cadre des « 3 en 1 »

17 h : INVITES pour la LOUANGE	19 h : PROPOSITIONS
avec... à 18 h : Thé-Biscuit	
MARDI 29 NOVEMBRE 2022	
Père Pierre CHARIGNON	R. LANQUETIN : La Paix – un art de vivre
MARDI 6 DECEMBRE 2022	
Pierre TORDO	D. de FRANCE et S. ROBIN : "Orthodoxes et orthodoxie : regards croisés"
MARDI 13 DECEMBRE 2022	
Carmel de Marie Vierge Missionnaire	Lectio Divina
MARDI 20 DECEMBRE 2022	
Les Frères des Campagnes	Retour chez soi

Les 4 VENDREDIS de L'AVENT : CULTES aux DOMICILES de PAROISSIENS

2 DECEMBRE	15h30	Jean-Claude et Renée-France LAURIE Les Gardons 26460 Le Poët-Célard 06 61 09 65 18
9 DECEMBRE	20 h	Céline & Marc HENNECHART 3 impasse Chantemerle 26450 Puy-Saint-Martin 04 75 00 34 02
16 DECEMBRE	15 h	Dominique de FRANCE 10 rue du Bourg Dieulefit 06 31 91 38 38
23 DECEMBRE	15 h	Martine BAUD 455A avenue Loubet 26160 La Bégude de Mazenc 04 75 46 22 08

Eglise Protestante Unie Entre Roubion et Jabron

Sites de Bourdeaux — Dieulefit — Puy St Martin — La Valdaine

Pasteur

- * Rabbi IKOLA MONGU : Tél 06 64 40 99 19 Presbytère : M. F. 4, Chemin de la Croix du Lume-26220 DIEULEFIT
- * Courriel : pasteurentreoubionetjabron@gmail.com

Composition du Conseil d'Administration suite à l'Assemblée Générale

- * Présidente : Christine REBOUL - Tél. 06 30 98 35 18 - Courriel : mazaltof@hotmail.fr
- * Vice Présidente : Françoise ROUX
- * Trésorier : David Hall - Tél 06 34 95 33 57 - Adresse : 750, Chemin de Salettes — 26160 La Bégude de Mazenc - Courriel : drdavidhall2003@yahoo.com—Trésorière adjointe : Charlette LAMANDE
- * Secrétaire : René MOURIER - Tél 07 83 00 95 58 - Adresse : Maison fraternelle — 4, Chemin de la Croix du Lume 26220 Dieulefit - Courriel : gr.mourier@free.fr
- * Archiviste : Eliane BLANCHARD
- * Administrateurs : Yoann DEGUILHAUME - Marc HENNECHART - Rabbi IKOLA MONGU - Françoise PENEVEYRE—Claude RASPAIL

Association culturelle Eglise Protestante Unie Entre Roubion et Jabron :

- * CCP : 2168 46 A — LYON
- * Virements : FR77 2004 1010 0702 1684 6A03 882 PSSTFRPLYO
- * Chèques : MERCI de libeller vos chèques à E P U entre Roubion et Jabron - en abrégé à E P U — E R J
- * Répondeur avec permanence téléphonique : 04 75 46 06 69

Equipe de rédaction d'Ensemble Témoignons : Rabbi IKOLA MONGU—Eliane BLANCHARD—Nicole PIOLET- Françoise COURBIS—Christiane LEOPOLD—Charles-Daniel MAIRE - Mise en page : Robert LEOPOLD

Mail pour réactions des lecteurs d'E.T. : ens.temoi@orange.fr