

La Gazette



Septembre 2022 - N°52

Association pour le Développement des Services de Soins Infirmiers À Domicile



Pascale Hoang
Directrice



Édito

En ce mois de septembre et cette « rentrée » 2022, nous abordons les derniers mois de l'année, je l'espère revigorés et reposés par quelques congés et quelques bons moments en famille ou avec les amis.

L'Adssid a lancé une nouvelle organisation en place depuis fin août, portée par le conseil d'Administration de l'association et par les équipes.

Cette évolution vise à renforcer le fonctionnement de notre service face aux enjeux qui l'attendent à moyen et long terme : nouvelles modalités de financement, intégration de services d'aides à domicile, démarche de certification des prises en charge etc. Elle entend également répondre aux difficultés persistantes de recrutement de professionnels de santé et aux nombreuses demandes de prise en charge.

Nous avons bien conscience que cette évolution peut bousculer les emplois du temps, les habitudes et les organisations personnelles. Sachez que nous l'aborderons avec attention pour ne pas dire vigilance mais également humilité. Attention et vigilance sur la réponse aux besoins des patients, humilité quant à l'impact à long terme de cette évolution.

A ce titre, loin de détenir les clés de l'organisation parfaite, nous avons la conviction qu'elle constitue la recherche d'un équilibre entre la réponse aux besoins des patients et la qualité des conditions d'exercice des professionnels de santé, donc la solidité de l'association. Nous avons fait le choix de l'évolution et donc du changement plutôt que celui du statu quo face à la complexité de notre environnement.

Les équipes font leur maximum auprès de vous.

Face aux défis qui nous attendent ici et ailleurs, vous découvrirez dans ce numéro de rentrée qu'un peu de légèreté ne nuit pas, bien au contraire; je laisse en conclusion de cet édito et en introduction de ce numéro cette citation qui éclaire les jours nuageux : « l'humour, c'est comme les essuie-glaces, cela n'arrête pas la pluie, mais cela permet d'avancer » Jean-Louis Fournier.

SOMMAIRE

Edito	p. 2	Voyage en Grèce.....	p. 8-10
Informations utiles.....	p. 3	Calendrier des aidants.....	p. 11
L'ADSSID c'est quoi?.....	p. 4-5	Booster son énergie.....	p. 12-13
Le Vexin.....	p. 6-7	Le Rire	p. 15

Informations utiles



Véronique DECHAMPS
IDEC

Départ de Déborah, psychologue

Chers lecteurs et lectrices de la Gazette, Certains d'entre vous le savent peut-être déjà, mais j'ai récemment quitté l'ADSSID pour de nouvelles aventures professionnelles.

C'est donc avec regret que je quitte également l'équipe de rédaction de la Gazette.

J'ai pris énormément de plaisir à vous écrire ces deux dernières années, sur des sujets divers et variés. Ma contribution s'arrête ici, sur une note de rire et de voyage...Je remercie nos lecteurs, car c'est grâce à eux que la gazette continue d'exister et ne cesse de se réinventer! Et je remercie infiniment l'équipe pour sa bonne humeur, sa créativité et son investissement quotidien. Je vous souhaite une bonne lecture, et un joli moment d'évasion...

Prenez-soin de vous!

Déborah

Journée nationale des proches-aidants le 06/10/2022:

Des manifestations se dérouleront dans toute la France pour cette journée particulière autour des proches-aidants qui sont de plus en plus nombreux en France

www.pour-les-personnes-agees.gouv.fr
www.aidants.fr

Votre Opinion sur « La Gazette »

- **74%** des personnes interrogées déclarent toujours lire la brochure
- **89%** des personnes interrogées déclarent apprécier les articles
- **Panel : 27 personnes interrogées entre le 01.03.22 et le 13.04.22**

Mme Hoang (Directrice) et toute l'équipe rédactionnelle vous remercie pour l'intérêt porté à cette parution !



L'ADSSID c'est quoi?

A part un joli acronyme!

Véronique DECHAMPS
IDEC

L'ADSSID (Association pour le Développement des Services de Soins Infirmiers à Domicile) est un **SSIAD** (service de soins infirmiers à domicile).

Qu'est-ce qu'un SSIAD?

Un SSIAD contribue à accompagner à domicile les personnes âgées et les personnes en situation de handicap en prodiguant principalement des soins d'hygiène et de confort, mais aussi des soins infirmiers (lorsque le SSIAD est doté d'infirmiers salariés) comme la préparation des médicaments, les pansements, les injections... si besoin.

Le personnel d'un SSIAD est composé pour sa grande majorité d'aide soignantes et aide soignants.

Les interventions d'un SSIAD ont pour objectif :

- de prévenir la perte d'autonomie
- d'éviter une hospitalisation
- de faciliter le retour à domicile après une hospitalisation
- de retarder une entrée dans un établissement d'hébergement (EHPAD, résidence autonomie...)

Les SSIAD assurent également une coordination avec les autres intervenants médicaux et paramédicaux : services d'aide à domicile, kinésithérapeutes, médecins, assistantes sociales...

Autres informations:

Les SSIAD peuvent intervenir à domicile 7 jours sur 7 si nécessaire.

Les interventions sont prises en charge intégralement par la sécurité sociale et se font donc sur prescription médicale.

Certains SSIAD disposent d'une équipe spécialisée Alzheimer (ESA) qui accompagne les personnes atteintes de la maladie d'Alzheimer vivant à domicile et qui aide leurs proches. L'équipe spécialisée Alzheimer intervient auprès des personnes diagnostiquées au début de la maladie, à un stade léger ou modéré.



L'ADSSID c'est surtout!

L'ADSSID est une association loi 1901, à but non lucratif, reconnue d'intérêt général et d'intérêt social, fondée en 1983 intervenant sur 26 communes du sud Val d'Oise.

Elle emploie 100 professionnels dont la grande majorité sont des aides soignants/soignantes. Il y a aussi des infirmiers/infirmières, des infirmières coordinatrices, des psychologues, des psychomotriciens/psychomotriciennes, des ergothérapeutes et assistants/assistantes en soins gériatriques ainsi qu'une équipe administrative, toutes et tous au service des patients.

La pluridisciplinarité du personnel de l'ADSSID en fait sa richesse, tant pour les personnes dont elle s'occupe que pour les équipes qu'elle accompagne.

Trois services en un



De jour : SSIAD
Soins infirmiers et
soins de
confort et d'hygiène
7 jours sur 7



De nuit : EPINAD
Soins infirmiers et
soins de confort et
d'hygiène
à domicile de nuit 7
jours sur 7



ALZHEIMER : ESAD
Equipe Spécialisée
Alzheimer
à Domicile du lundi au
vendredi

Nos missions

Evaluer le besoin en soin, prodiguer des soins spécifiques, coordonner les actions des différents intervenants, prévenir les risques liés à la perte d'autonomie, éduquer à la santé

Nos convictions

Favoriser le maintien au domicile autant que possible dans des conditions sécurisées pour une prise en charge de qualité, apporter soins et soutien aux personnes âgées et personnes handicapées dans un esprit bienveillant et attentif aux besoins de chacun.

Parc Naturel Régional du Vexin Français

Un charme à découvrir!

Romain VOYER
Chargé des relations usagers

S'étendant sur 98 communes des Yvelines et du Val d'Oise et 71 000 hectares, le Parc naturel régional du Vexin français offre à ses visiteurs des paysages variés et un patrimoine riche permettant balades, visites culturelles ou activités de pleine nature.

Délimité géographiquement par 5 cours d'eau dont la Seine et l'Oise, le Vexin français est un vaste plateau calcaire entaillé de vallées et offrant de très beaux points de vue. Il abrite des espaces variés tels que marais, coteaux, bois et champs dans lesquels s'épanouissent de nombreuses espèces végétales protégées.

La spécificité du Vexin français réside aussi dans son patrimoine architectural et bâti. En contrepoint à l'architecture remarquable des châteaux, églises et grands domaines agricoles, on note la simplicité du patrimoine rural du Vexin français (croix, moulins, fontaines, pigeonniers, lavoirs).

Le Parc naturel régional s'attache à sauvegarder et à valoriser ce patrimoine ainsi que les savoir-faire qui l'ont façonné. En 2014, le Vexin français est le premier Parc naturel régional à être labellisé "Pays d'art et d'histoire" par le Ministère de la Culture et de la Communication.

Le Vexin français est aussi une terre d'histoire et de traditions qui se dévoile à ses visiteurs grâce aux sites qui ont fait sa renommée : le Domaine de Villarceaux, joyau du patrimoine francilien, **La Roche-Guyon**, l'un des plus beaux villages de France, Auvers-sur-Oise, la cité des Impressionnistes, les jardins remarquables d'Ambleville, le site gallo-romain de Genainville, la chaussée Jules César ou les musées sur les traditions rurales du territoire !

Tourisme et loisirs s'y conjuguent avec bonheur : randonnée à pied, à cheval ou en vélo, descente de l'Epte en canoë, vol en montgolfière, découverte de la faune et de la flore d'espaces naturels remarquables, sentiers du patrimoine... le Vexin français offre une multitude d'activités de plein air et de loisirs à pratiquer seul, en famille ou entre amis.



La Roche Guyon

Un village dans l'Histoire

À une heure de Paris, entre Vétheuil et Giverny, le village de La Roche-Guyon impose l'impressionnante silhouette de son château médiéval à chacun de ses visiteurs.

Du château de La Roche-Guyon, un millénaire vous contemple !



Dès le premier regard, c'est bien le château médiéval et son donjon qui marquent l'esprit de tous les visiteurs. Construite à même les falaises calcaires, la forteresse marque les paysages du Vexin depuis des siècles.

Passées les grilles du château, vous marcherez sur les traces de plus de 1000 ans d'Histoire : des guerres médiévales au siècle des Lumières, des impressionnistes à la propriété de la famille La Rochefoucauld, en passant par l'occupation nazie en 1944.

Et c'est du donjon que l'incroyable panorama sur le village et les méandres de la Seine étonne le visiteur !

Une balade dans un des plus beaux villages de France

En contrebas, chaque ruelle ancienne du village est pleine de surprises et de charme.

Un sentier du patrimoine vous permet de découvrir les trésors du village telles que la halle seigneuriale, la fontaine sculptée et les célèbres « boves » ou troglodytes, ces cavités creusées à même la roche...

Ce chemin vous ramène près la Seine, empruntant les ruelles jusqu'aux magnifiques potager et jardins à la Française. Créé en 1741 et restauré en 2004, il s'agit d'un véritable témoignage du XVIIIème siècle et de l'usage de la nature à cette époque.

Bordant la Seine, le village est désormais accessible par bateau depuis l'installation récente d'une halte fluviale.



Sur les traces de l'Atlantide...

Déborah Lebreton
Psychologue

Et si l'on portait un autre regard sur les îles de Santorin?

Dans ce numéro, je vous propose de partager un peu de mon séjour en Grèce, où j'ai eu l'opportunité de découvrir de très jolis paysages, bien-sûr, mais qui m'a aussi donné l'occasion de rêver et d'appréhender l'histoire d'une autre façon.

Lors de mes découvertes et visites, j'ai pu suivre les traces de Platon qui pensait avoir trouvé en l'île de Santorin, l'Atlantide perdue des mythes et des légendes. Curieux me direz-vous...Mais je me suis aussi dit que c'était une autre manière de vous partager mon expérience et la richesse de ces îles.



L'archipel de Santorin se situe en Grèce, au sud de la mer Egée et à une centaine de kms au nord de la Crète. Santorin, ce n'est pas une île mais cinq! Il n'en a pas toujours été ainsi. Il y a plus de 5000 ans, la géographie de la « Caldeira » était bien différente. Santorin, c'est une terre volcanique assise sur un cratère gigantesque. Il y a plusieurs milliers d'années cette terre s'est effondrée sur elle-même suite à une éruption volcanique, donnant naissance à cette fameuse « Caldeira ».

Lors de cette explosion, il y a 3600 ans, la chambre magmatique s'est effondrée, créant un trou béant attirant la mer Egée.



Avec elle, elle a non seulement emportée une partie des côtes crétoises (à cause de nombreux tsunamis), mais elle a également détruit une civilisation riche et à son apogée, la civilisation Minoenne.

La civilisation Minoenne

Cette civilisation s'est développée en Crète de 2700 à 1200 ans av. J-C. Elle doit son nom au légendaire roi Minos, fils de Zeus et d'Europe, premier roi à régner sur la Méditerranée et qui bâtit le labyrinthe abritant le fameux Minotaure. Divisée en petits royaumes sur le territoire crète et les îles environnantes, c'était une société développée à plusieurs niveaux. Composée principalement d'artisans et d'agriculteurs, elle constituait une puissance commerçante maritime importante, rivalisant avec une autre puissance comme l'Égypte à l'époque.

Les Minoens demeurent pour autant un peuple mystérieux bien que les découvertes archéologiques révèlent une civilisation qui semble avoir développé une maîtrise certaine des arts, de l'architecture et de la navigation. Céramiques, orfèvrerie, métallurgie, gravure sur pierre, peinture, autant de discipline dans lesquelles les Minoens excellaient. A vrai dire, d'après les témoignages de l'époque, elle était si ingénieuse que certains ont pensé qu'elle avait un lien avec le mythe de l'Atlantide...



En Grèce, il est fréquent de retrouver des chats, même au restaurant. Il est d'usage de nourrir nos amis à quatre pattes. Celui là n'est pas errant...mais il adore le poisson (à en croire la serveuse!)

Platon et le mythe de l'Atlantide

Platon est le premier à avoir fait ce lien. Dans son récit, il décrit une société remarquable où les Atlantes constituent un peuple très évolué et de formidables bâtisseurs.

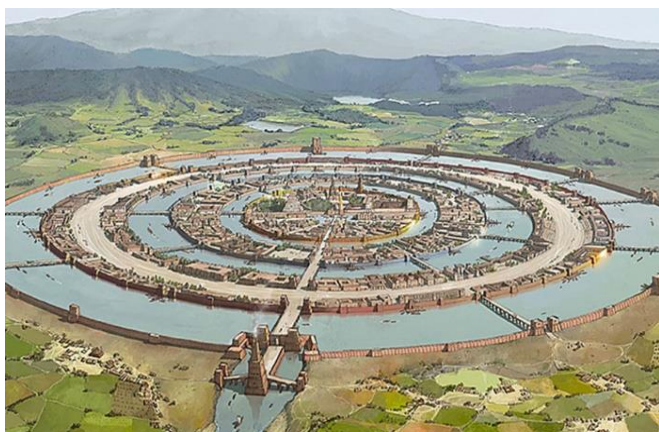


Illustration de l'Atlantide imaginée par Platon

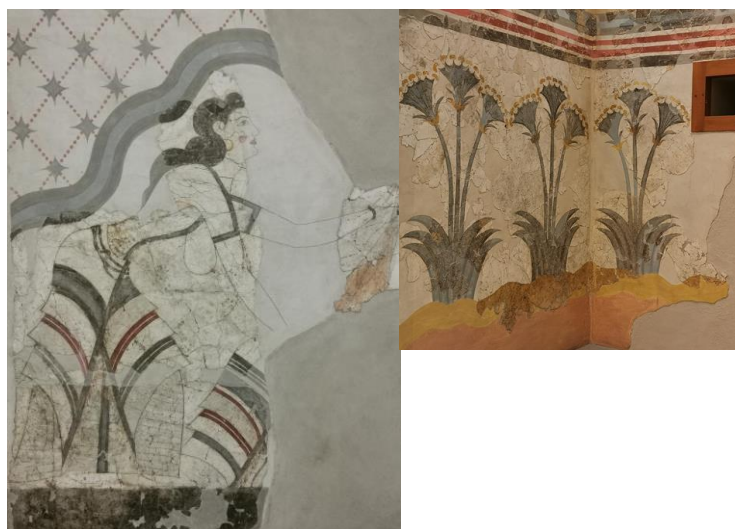
Également très riche, cet empire aurait été dirigé par le roi Atlas, fils du dieu Poséidon. Fort de leur puissance, les Atlantes se seraient lancés à la conquête de la Méditerranée et une guerre aurait éclaté avec Athènes. Platon présente ainsi une civilisation avancée qui aurait fini par attiser la jalousie des dieux. En punition, elle fut engloutie par la mer suite à un tremblement de terre et un raz-de-marée, en l'espace d'un jour et d'une nuit.

Dans les années 1960, l'archéologue Marinatos mis à jour les vestiges d'une extraordinaire cité de l'âge du bronze, Akrotiri (au sud de l'île principale de Santorin). Cette ville enterrée sous plus de 10 mètres de pierres ponceuses et de cendres volcaniques, présente toutes les caractéristiques d'une civilisation avancée.



Photographie des vestiges protégés à Akrotiri

Les vestiges d'Akrotiri ont en effet révélé une architecture très sophistiquée avec des bâtiments de plusieurs étages, des rues pavées et un ingénieux système de canalisation (avec des toilettes au 3^{ème} étage des maisons!), des siècles avant les romains. Les fresques retrouvées évoquent une civilisation riche et prospère.



Un aperçu de l'art Minoéen, visible à Fira, capitale de l'Archipel



Une histoire qui perdure...

Mythe? Légende inspirée des mémoires collectives des survivants de cette terrible éruption qui a obscurci le ciel de l'Europe? Ou morale? Toujours est-il que l'histoire perdure, plusieurs millénaires plus tard. Il n'en reste néanmoins que les 3% excavés dont les restes sont visibles au sud de « Théra ». La ville d' Akrotiri témoigne de la créativité et de l'ingéniosité d'une civilisation perdue, avant l'avènement du peuple grec. En effet, après cette terrible éruption, les îles sont restées inhabitées plus de mille ans jusqu'à l'arrivée des Spartes.

Les richesses de Santorin

Outre ses musées qui donnent une autre dimension à ces îles, Santorin est une terre volcanique avec ses particularités géologiques qui nous offre des paysages superbes. En voici un petit aperçu....



Aperçu de Nea Kameni et son volcan, avec de l'autre côté « Théra », île principale de Santorin



Panorama de la plage blanche, découverte lors d'une randonnée. Sans oublier un échantillon de la géologie de l'île, terre volcanique aux multiples couleurs...



Ville d'Oia, réputée pour son coucher de soleil...



Que je vous offre du bout du doigt!

Calendrier 2022-2023

« Cafés des aidants »

Contacts : Chantal BAUWENS et
Romain VOYER
Standard: 01.34.10.06.77
Port: 06.76.17.75.59

C'est avec une grande joie que nous vous communiquons le calendrier du « café des aidants » de l'ADSSID, de septembre 2022 à juillet 2023.

Ces rencontres sont ouvertes à tous les aidants quelque soit l'âge et la pathologie de la personne accompagnée.

Nous espérons que ces moments partagés répondront à vos attentes et feront sens autant qu'à nous-mêmes.

L'équipe du Café des aidants

Dates & Thèmes

Mardi : Librairie « Le Goût des Feuilles » 11 avenue de la gare à TAVERNY

- ✓ 06.09.22 à 14h30 : Qu'est-ce qu'être aidant ?
- ✓ 04.10.22 à 14h30 : Comment prendre du recul ?
- ✓ 08.11.22 à 14h30 : Le comportement de mon proche change. Comment m'adapter ?
- ✓ 06.12.22 à 14h30 : Je me sens coupable, mais de quoi ?
- ✓ 03.01.23 à 14h30 : Comment m'autoriser à confier mon proche ?
- ✓ 07.02.23 à 14h30 : Les aides AUX AIDANTS
- ✓ 07.03.23 à 14h30 : Le regard des autres
- ✓ 04.04.23 à 14h30 : J'ai le sentiment que mon proche s'ennuie. Que faire ?
- ✓ 09.05.23 à 14h30 : Comment concilier mes besoins et ceux de mon proche ?
- ✓ 06.06.23 à 14h30 : J'en ai marre !
- ✓ 04.07.23 à 14h30 : Les directives anticipées

Jeudi : Brasserie de l'hôtel de ville, 2 avenue Jeanne d'Arc à EAUBONNE

- ✓ 15.09.22 à 14h30 : Qu'est-ce qu'être aidant ?
- ✓ 13.10.22 à 14h30 : Comment prendre du recul ?
- ✓ 17.11.22 à 14h30 : Le comportement de mon proche change. Comment m'adapter ?
- ✓ 15.12.22 à 14h30 : Je me sens coupable, mais de quoi ?
- ✓ 12.01.23 à 14h30 : Comment m'autoriser à confier mon proche ?
- ✓ 16.02.23 à 14h30 : Les aides AUX AIDANTS
- ✓ 16.03.23 à 14h30 : Le regard des autres
- ✓ 13.04.23 à 14h30 : J'ai le sentiment que mon proche s'ennuie. Que faire ?
- ✓ 11.05.23 à 14h30 : Comment concilier mes besoins et ceux de mon proche ?
- ✓ 15.06.23 à 14h30 : J'en ai marre !
- ✓ 06.07.23 à 14h30 : Les directives anticipées

Booster son énergie avant l'hiver!

Sylvie PICHON
Responsable qualité

L'été touche à sa fin et nous serons bientôt soumis aux aléas de la météo avec la grisaille, le froid et les jours qui raccourcissent.. Pour aider à surmonter cette entrée dans l'automne, il existe quelques astuces pour booster son organisme et éviter fatigue et baisse de moral..

Les règles sont simples :

- Pratiquer une activité physique régulière
- Bien dormir pour avoir un sommeil réparateur
- Avoir une alimentation riche en vitamines

Bouger pour garder son énergie

Cela vous semble peut-être paradoxal, mais pour conserver son énergie, il faut pratiquer une activité physique même douce mais régulière.

Le mouvement est essentiel à la vitalité, assis, debout ou allongé. Alors pour être en forme tout l'hiver, on choisit une activité adaptée à sa condition physique,



Dormir c'est bon pour la santé

Même si le sommeil est plus difficile à partir d'un certain âge, il n'en reste pas moins l'une des clés de notre forme et de notre bien-être. La quantité et la qualité du sommeil permettent de recharger les batteries.



**Vive les
vitamines !**



Avoir une alimentation riche en vitamines.

L'hiver, entre le froid et la fatigue, nos corps sont mis à rude épreuve. L'organisme doit dépenser davantage d'énergie pour lutter contre les virus et les maladies hivernales. Pour y faire face, un bon apport vitaminé est essentiel.

On peut trouver des vitamines en pharmacie ou parapharmacie ou les apporter avec une alimentation riche en super-aliments. Il faut privilégier :



Mais aussi les soupes, boissons, ou tisanes :

- Soupe de légumes
- Tisane de romarin, orties, gingembre etc..
- Thé vert
- Le lait d'Or : Boisson à base de curcuma et de lait végétal, à faire soi même

Les **fruits riches en vitamine C** (agrumes, Kiwi..)

Les **oléagineux et les fruits secs**

Le **chocolat noir** à haute teneur en cacao, qui est une source naturelle de magnésium et qui fournira de l'énergie au corps.

Les **légumes feuilles** (choux, blettes, épinards, mâche, roquette...), ils sont riches en acides foliques (et notamment en vitamine B9) ce qui les rend nécessaires au bon fonctionnement immunitaire.

Les **superaliments**, ils contiennent plus de vitamines et d'anti-oxydants que les autres et sont ainsi de véritables amplificateurs d'énergie. Parmi eux, on retrouvera la spiruline, le thé vert, les baies de goji, le curcuma ou encore le ginseng.

Les **poissons gras** : Saumon, sardine, maquereau ou encore hareng, ces poissons ont aussi l'avantage d'être riches en omega 3, essentiels à l'organisme. Vous trouverez la vitamine D également dans le foie de morue, le foie de veau, le lait et les yaourts entiers.



Le Rire

Déborah Lebreton
Psychologue
Chantal Bauwens
Coordinatrice ESAD

Il paraît...que c'est bon pour la santé!

Personne ne doute des bienfaits du rire sur notre santé, mais savez-vous quels bienfaits il apporte à notre corps et notre quotidien ? Aujourd'hui, des thérapies se sont même développées autour du rire et ses bienfaits : on peut citer le « Yoga du rire » par exemple, qui invite ses participants à rire aux éclats de façon intentionnelle pour favoriser une détente et un bien-être physique et émotionnel et une reconnexion à son soi intérieur. Le rire évoque une certaine candeur, une joie de vivre qui ne nous est parfois plus accessible du fait des aléas de la vie. Et pourtant, il est essentiel à notre bien-être.



Rire permet de lutter contre l'anxiété...et l'hypertension!

On perçoit les bienfaits du rire sur notre état émotionnel, mais dans notre corps, que se passe-t-il à ce moment-là ? Il sécrète des endorphines, des hormones couramment appelées « hormones du bonheur » qui réduisent la production de l'adrénaline générée par le stress. Ce qui veut tout simplement dire que quand on rit, notre corps lui aussi se relâche.

Les médecins eux-mêmes aujourd'hui recommandent de rire entre 10 et 15 minutes par jour. Rire favorise une détente et décharge les tensions accumulées de la journée. Il relaxe et permet également d'améliorer la circulation sanguine et l'oxygénation du cœur. Le rire réduit les risques de caillots et diminue la tension artérielle. Si vous êtes sujet à de l'hypertension...Ne vous privez pas d'un fou rire !

« Si tu souris, je vois le monde entier! »

Paul Eluard

Un anti-douleur peu coûteux et un allié du système immunitaire

Figurez-vous que rire augmente le taux d'anticorps présents dans notre organisme! Ce renforcement général permet de mieux résister aux maladies cardiovasculaires notamment, mais aussi aux migraines et même aux insomnies.

Par ailleurs l'humour est une excellente ressource et permet d'atténuer la douleur. En fait, en produisant cette fameuse hormone qu'on appelle « endorphine », le rire agit sur le corps comme un anesthésiant, en augmentant le seuil de tolérance à la douleur, et il permet aussi de s'en détourner.



La pensée du jour
Si tous ceux qui se prennent pour des lumières la mettaient en veilleuse, ce serait déjà une belle contribution écologique...

Pour rire un peu...



Quand 2 poissons s'engueulent, en général, le thon monte!

Un booster de confiance et un ciment social

Autre bienfait du rire et non des moindres: la bonne humeur. C'est un cercle vertueux. D'ailleurs, dans la dépression, ce cercle est précisément mis à mal. En effet, si on a pas le cœur à rire lorsque l'on est déprimé, c'est aussi à cause d'une spirale négative qui ne permet plus, y compris sur plan chimique, de produire les hormones susceptibles de nous faire du bien (et c'est tout l'intérêt de l'anti-dépresseur, qui aide à relancer ce processus).

S'accorder une pause détente, c'est alimenter votre bien-être, et de ce fait votre confiance. Rire alimente l'estime de soi et renforce les liens. N'a-t-on jamais entendu qu'un rire était communicatif?

Le rire nourrit, lie et nous unit les uns aux autres sans même que l'on s'en rende compte.

Ne vous faites pas prier...Riez!

Poème

Ah mon rire
mon rire gigantesque
mon rire silencieux
mon rire emprisonné derrière mes lèvres
ah ah mon rire
emmuré dans son linceul de glace
je t'entends rugir en moi comme un fauve
je te sens qui ballotte en moi
sur le remous tourmenté de ma colère
ah ah ah mon rire
je t'écoute et j'ai peur
mon rire qui n'est pas à moi
mon rire étranger à ma vie
mon rire que les forces de l'inconscient
projetent sur l'écran fragile de ma sensibilité
je te crains plus que mourir
je te crains plus que vivre
ah ah ah ah mon rire
quand tu briseras tes liens
et que hors de moi tu t'enfuyeras
dans l'explosion de tes accords déchaînés
que vas-tu prendre à ma vie t'en iras-tu seul
vers les sphères abolies d'où l'on ne revient pas

Janine Tavernier, « Ah mon
rire... », dans *Terre de femme : 150
ans de poésie féminine en Haïti*,
Éditions Bruno Doucey, 2010.