



ÉDITORIAL

Cette fois-ci, nous mettons en valeur les équipes de bénévoles d'accompagnement en EHPAD. Vous allez découvrir le portrait de certains, et saisir l'ampleur de leur mission. Les Libellules s'accordent à les mettre en valeur en égayant le quotidien des résidents. Nous avons la chance d'avoir rencontré Carolina Veranen, la petite fille d'une personne que nous avons accompagnée. Afin de nous remercier, elle a tenu à nous offrir les droits d'auteur sur sa série d'œuvres intitulée les Libellules. En accord avec les directions, elles seront présentées au sein des EHPAD où nos bénévoles interviennent afin d'amener de l'art dans leur quotidien. En ce moment, elles sont exposées dans l'EHPAD AGIR de Castres avant de s'envoler vers l'EHPAD St Vincent de Paul à Lacaune.

Dominique Bruguère, présidente

Tableaux Libellules de Carolina Veranen **Une exposition itinérante de 10 tableaux dans les EHPAD du Sud du Tarn** **(Projet porté par Être-là ASP-Tarn,** **financé par des particuliers et le Lions Club Castres Pastel)**

L'artiste, Carolina Veranen, originaire de Castres, nous parle de son travail : " ... vous vous demandez peut-être pourquoi la libellule ?... Pourquoi cet insecte si fragile ? Pourquoi l'aquarelle, cette matière de l'imperceptible ? Et cette feuille d'or, presque précieuse, presque discrète ? J'ai choisi la libellule parce qu'elle est une grâce à l'état pur. Elle danse avec le vent, sans jamais s'y accrocher. Elle incarne la légèreté, l'éphémère, mais aussi une forme de joie silencieuse. L'aquarelle, par sa transparence, laisse affleurer ce qui se trouve en dessous — comme un souvenir, une émotion, un murmure. Quant à la feuille d'or, elle ne brille pas pour aveugler : elle chauffe le regard. Elle dit que même la chose la plus simple, la plus modeste, peut émettre sa propre lumière.

Mais le véritable motif de cette exposition, si je dois le nommer sans détour, c'est la joie. Une joie douce, presque intime. Je souhaite qu'en regardant ces libellules, un sourire vienne aux lèvres. Qu'elles deviennent, pour celles et ceux qui les croisent chaque jour, de petits signes familiers, des compagnons silencieux. J'espère que ces libellules suspendues près de vous sauront vous accompagner avec tendresse.

Qu'elles mettront un peu de lumière dans vos journées.

Qu'elles seront, à chaque regard, une invitation silencieuse à aimer la vie - ici, maintenant.

Carpe diem ..."



« Été » de Carolina Veranen

Organisé pour marquer l'anniversaire des 35 ans de l'association

FORUM « Accompagner au mieux la fin de vie » Plus de 15 exposants, 7 ateliers et plus de 100 visiteurs ...

Environ une centaine de personnes ont participé au Forum « Accompagner au mieux la fin de vie » le samedi 18 avril 2026 au Parc des Expositions de Castres. Le profil des visiteurs était varié : des bénévoles d'accompagnement désireux de découvrir les autres associations partenaires et complémentaires, des personnes souhaitant se renseigner pour éventuellement se former à ce bénévolat ou encore, des visiteurs venus spécialement pour assister à un atelier particulier. « Les directives anticipées, que dois-je faire ? » ou celui de France Parkinson ont rencontré le plus d'intérêt.

Un grand moment d'émotion eut lieu lors des témoignages des deux membres fondatrices de l'association : Anne-Marie Maynadier et Régine Marsden.

Cette animation s'inscrit totalement dans nos missions de diffusion / vulgarisation de la culture palliative.

On se donne rendez-vous pour un nouvel événement, dans 5 ans, en 2031 !



Anne-Marie Maynadier et Régine Marsden nous parlent de l'ASP-Tarn



Anne-Marie Maynadier, Marie-Christine Steiner et Régine Marsden



Frédérique, stand Être-là ASP-Tarn



Marie-Christine Steiner, Derniers Secours



France Parkinson du Tarn



Floriane Garivenc, socio-esthéticienne Soins et bienveillance



René Franco, sophrologue & L'arbre de Vie



Duo Dea, Alexandra & Alix, musicothérapeute

FORUM en IMAGES (suite)



ADACS 81



Association L'Arbre de Vie



Hôpital Sourire



Aumônerie Hôpital du Pays d'Autan



France Alzheimer



So T'Hair Happy, socio coiffeuse



Atelier avec Gribouille pour Les Pattouines de Coco, médiation animale



Pierre Clanet, Association Cerberus présente le projet Artothèque



Patrick Sire, Comité France Parkinson du Tarn
Atelier autour de la maladie de Parkinson

ZOOM SUR ... LES BÉNÉVOLES EN EHPAD

Deuxième volet de notre gros plan sur les équipes de bénévoles de terrain : celles et ceux qui interviennent en EHPAD (Établissement d'Hébergement pour Personnes Âgées Dépendantes)

Nos bénévoles sont sollicités par les équipes soignantes dans des circonstances très proches d'un établissement à l'autre :
- des personnes âgées dont la santé déclinante assombrit les jours, limitant leurs activités au quotidien,
- des personnes n'ayant que très peu d'entourage familial, donc en manque de lien social, voire " affectif ",
Dans les deux cas, les personnes peuvent éprouver des sentiments de solitude, parfois de tristesse.

Entre le bénévole et la personne qui va recevoir ses visites, vont se nouer des liens qui vont peu à peu instaurer un compagnonnage qui se poursuivra souvent pendant de longues semaines, de longs mois ...

En 2025, notre équipe a ainsi accompagné 127 personnes dans 16 Ehpad du sud Tarn,
pour plus de 1000 heures de présence à leurs côtés.

Anne, Christine et Frédérique témoignent ici de leur expérience d'accompagnantes ...

Anne « J'ai commencé les accompagnements en 2023, et je ne suis intervenue qu'en EHPAD, d'abord aux Monges, et désormais à la Villégiale.

Les deux établissements ont des modes de fonctionnement légèrement différents. Aux Monges, par exemple, on remplit un cahier de suivi, pas à la Villégiale. Dans la seconde structure, je n'ai visité que des personnes en chambre individuelle, ce qui est plus *confortable*.

Je rends visite actuellement à deux personnes : M. en fauteuil roulant, et J.J., alité, avec des difficultés pour parler liées à sa pathologie.

J'aime bien voir leur sourire quand je frappe à leur porte. J'ai du mal à accepter d'être parfois impuissante à leur apporter un peu de réconfort tel qu'ils le souhaiteraient. Le plus difficile est de ne pas comprendre J.J. : j'ai beau me creuser la cervelle, je m'efforce de garder mon calme quand je vois qu'il s'agace... je me sens totalement démunie.

Malgré tout, j'espère quand même leur être utile, juste « Etre-là » pour eux. »



Christine « Il y a, dans une vie, des tournants qui nous poussent vers les autres. Pour moi, tout a commencé par une simple annonce dans le journal. Et là, aucune hésitation : j'étais prête. Une formation, une équipe formidable, puis cette envie profonde

de donner un peu de moi, d'offrir un peu de chaleur humaine. A l'issue de cette formation, Florence, directrice de l'EHPAD de Lacau, nous a accueilli Elisabeth et moi, avec enthousiasme, heureuse d'ouvrir cette forme de bénévolat encadré au sein de son établissement.

Bien sûr, au début, en tant que novice, je n'étais pas totalement à l'aise. Puis, très vite, j'ai trouvé ma place. Les regards, les échanges et les silences partagés ont fait tomber les barrières. Je savais ce que je pouvais apporter ... sans pour autant savoir ce que j'allais recevoir.

Il y a Jeanine, Paulette, Ginette, Mme B., Mr V., avec une pensée particulière pour Gisou. Des personnes seules, parfois éloignées de leur famille, parfois touchées par la maladie, parfois simplement dans l'attente d'une présence, d'une écoute, d'un sourire, d'une main tendue.

Je pensais venir pour donner, sans rien attendre en retour. C'était cela au départ le sens de mon engagement. Mais aujourd'hui, je peux dire avec sincérité que ces résidents m'apportent bien plus encore que ce que je peux leur offrir.

Il y a le regard et le sourire de **Jeanine**, au pavillon fermé, lorsqu'elle me voit arriver

Il y a les mots de **M. V.** : « On est bien là ... je sais que je peux vous faire confiance Il y a **Ginette** qui me dit, avec émotion : « Je ne sais pas comment vous remercier et vous dire le bien que vous me faites. » Et puis **Paulette** ... Derrière la maladie, derrière la fatigue, derrière parfois le ras-le-bol, il y a encore ce sourire, et cette manière touchante de me demander de mes nouvelles

Et **Marie-Louise**, qui parle souvent de ses filles parties loin ... parce qu'aujourd'hui, elle est seule

A travers ces rencontres, j'ai compris une chose essentielle : donner de son temps, ce n'est pas simplement être présent. C'est rappeler à une personne qu'elle existe encore pleinement dans le regard de quelqu'un, qu'elle compte, qu'elle mérite d'être écoutée avec attention et dignité

Et finalement, derrière chaque visite, derrière chaque silence, derrière chaque sourire partagé, ce ne sont pas seulement eux que nous accompagnons. Ce sont aussi de véritables leçons de vie que nous recevons, et qui nous transforment profondément. Et je crois profondément que parfois, **ÊTRE LÀ**, simplement ... peut déjà tout changer. »

PS : un grand merci à Florence, à Sarah, Alexine et toute l'équipe de l'EHPAD de m'avoir accueilli si chaleureusement.



Frédérique « Moi c'est Frédérique j'ai 47 ans, je suis secrétaire de direction depuis 26 ans, j'accompagne les dirigeants dans leur quotidien et depuis septembre 2024 après mon travail j'ai le bonheur d'accompagner des personnes fragiles et isolées au sein de l'ASP, pour une société plus humaine et solidaire !

J'interviens à l'EHPAD des Monges une fois par semaine où j'ai tissé depuis plus d'un an un lien très proche notamment avec une dame de 96 ans extrêmement seule. Une relation de confiance s'est établie, tant est si bien que cette personne en vient même à me considérer comme un membre de sa famille.

Au-delà de ma profonde et sincère écoute, mon p'tit truc à moi consiste en une playlist de musique personnalisée pour chacun, jouée depuis mon téléphone sur mon enceinte portable. Depuis le couloir on peut reconnaître du Johnny Hallyday, du Tino Rossi, de la musique classique mêlée à des mélodies

d'oiseaux, c'est émouvant de voir les visages se décontracter voire s'illuminer de joie. Le summum c'est lorsque tout d'un coup on entend chanter les refrains et que l'on voit les yeux se fermer plongés dans de doux souvenirs. Une anecdote : nous écoutions

« Non, je ne regrette rien » d'Édith Piaf, quand sur le « je me fous du passé », j'entends « le passé c'est le passé », je comprends alors que peut-être la personne entame le chemin de l'acceptation ».

FORMATION INITIALE : PROMOTION 2026

De gauche à droite :

Jean-Paul, Roland, Patrick, Catherine, Frédéric, Caroline, Laura, Marie-Luce, Rosa, Claire, Céline, Annie, Claudia, Néomie



Néomie, stagiaire, témoigne :



« En soins palliatifs, l'accompagnement occupe une place essentielle. Pour bien accompagner, il est important de s'interroger sur comment communiquer, comment faire face aux interrogations des personnes et avoir une posture adaptée. Dans ce contexte, se former apparaît comme essentiel.

La formation d'accompagnement en soins palliatifs m'a été utile à la fois sur le plan professionnel et personnel.

Sur le plan professionnel, elle a fait le lien avec mes actuelles études en psychologie et a amené de la cohérence à mon projet en confirmant mon envie d'accompagner psychologiquement les personnes, notamment dans des contextes de vulnérabilité et de fin de vie. J'ai vu l'importance de notions comme : le respect de la dignité, la prise en compte de la souffrance (physique, psychique, sociale), ainsi que l'importance du travail en équipe pluridisciplinaire.

Sur le plan personnel, elle m'a permis de mieux comprendre ce que j'avais traversé lors de l'accompagnement de ma grand-mère dans sa maladie. J'ai pu mettre des mots sur ce que j'avais ressenti et me rendre compte de la valeur d'une présence et de gestes simples. J'ai compris que l'accompagnement n'est pas toujours le fait de dire ou de faire, mais souvent le fait d'être là.

Cette formation a été bien plus qu'un apprentissage : elle a été une formidable rencontre, avec un groupe exceptionnel, bienveillant, et sincère. Nous avons été dans une dynamique de partage et de réflexion collective autour d'un objectif commun, qui est de garantir un accompagnement respectueux, adapté aux besoins et à la dignité des personnes.»

ASSEMBLÉE GÉNÉRALE 2026

Le 25 mars à la Maison des Associations de Castres

2025 BILAN

43 BÉNÉVOLES
(accompagnement et associatifs)

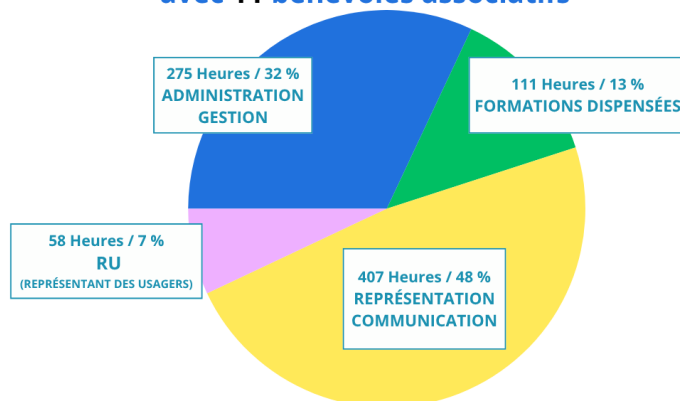
3863 HEURES de BÉNÉVOLAT

2277 VISITES AUPRÈS de 550 PERSONNES

24600 KILOMÈTRES PARCOURUS

EN 2025

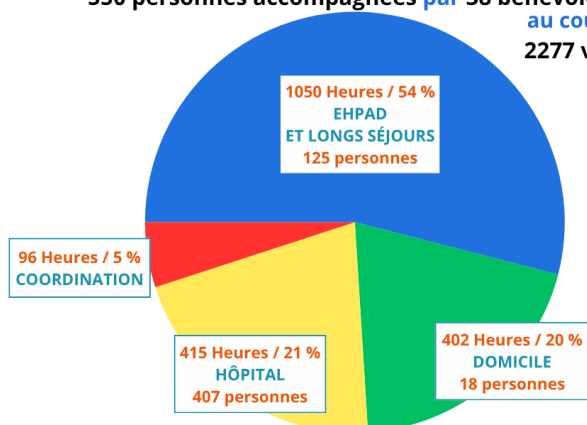
851 heures de BÉNÉVOLAT ASSOCIATIF
avec 11 bénévoles associatifs



ACCOMPAGNEMENT DES PERSONNES / SITES

En 2025 : 1964 heures d'accompagnement

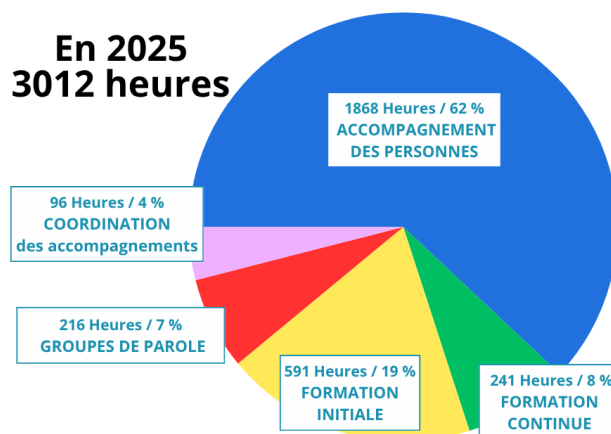
550 personnes accompagnées par 38 bénévoles
au cours de 2277 visites



VUE D'ENSEMBLE

BÉNÉVOLAT D'ACCOMPAGNEMENT

En 2025
3012 heures



TARN SUD TERRITOIRE d'INTERVENTION 2025

EHPAD / LONGS SÉJOURS

127 PERSONNES dans
16 ÉTABLISSEMENTS

Brassac :
--> St Joseph (3)

Castres :
--> AGIR (2)
--> Emilie de Villeneuve (4)
--> Les Monges (25)
--> Refuge Protestant (3)
--> Villégiale St Jacques (5)

Dourgne :
--> Arcades (1)

Labastide-Rouairoux :
--> Résid Rouanet-Iché (1)

Labruguière :
--> L'Oustal d'En Thibaud (2)

Lacaune :
--> St Vincent (4)

Lautrec :
--> Les Quiétudes (9)

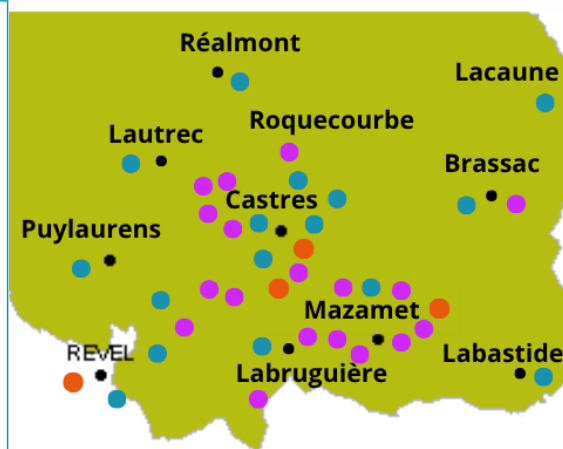
Mazamet :
--> Résidence du Midi (1)

Puylaurens :
--> Les Moulins (50)

Réalmont :
--> Ehpad René Lencou (5)

Revel :
--> L'Étoile (7)

Verdalle :
--> N-D de Touscayrats (3)



DOMICILE

18 PERSONNES dans
9 COMMUNES

Aussillon (1)
Brassac (1)
Castres (4)
Labruguière (1)
Lagarrigue (1)
Mazamet (6)
Roquecourbe (1)
Saix (2)
Sorèze (1)

Entre
parenthèses
=
nombre
de personnes
accompagnées

HÔPITAL

407 PERSONNES
sur 3 SITES

--> CHIC HPA (377)
--> CHIC SMR Mazamet (3)
--> CH Revel (27)

L'association au fil des jours

Participation au 3ème Forum Autonomie à Revel

Organisée par le CCAS municipal, la 3ème édition du Forum de l'Autonomie s'est tenue le 2 avril 2026 à Revel, salle Claude Nougaro. Cette journée a rassemblé plus de 30 partenaires, venus accueillir un public désireux de s'informer : Famille, handicap, seniors, prévention, santé, droits et démarches Tels étaient les domaines abordés en parcourant les divers stands. Des ateliers collectifs d'information ponctuaient le déroulement de cette journée. Nombreux furent les visiteurs, et, parmi eux, une trentaine de personnes venues à la rencontre des 5 bénévoles de notre équipe revéloise, qui se sont succédés pour animer le stand de notre association.

Une belle journée de rencontres et d'échanges !



Exposition Libellules Inauguration le 18 avril pour exposition à

**EHPAD AGIR Castres
jusqu'en
septembre 2026**

Inauguration avec la directrice MF Peyre de l'EHPAD AGIR de Castres, la présidente Être-là ASP-Tarn et N. Pillon, la mère de l'artiste Carolina Veranen



Accrochage à l'EHPAD AGIR Castres, dans la salle à manger



Le Lions Club Castres Pastel a été sensible à nos missions d'accompagnement de personnes gravement malade et / ou en fin de vie. C'est la raison pour laquelle il a décidé de financer en grande partie le projet Libellules. De ce fait, nous avons eu la remise d'un chèque en présence des membres de ce club service ainsi que de toutes les personnes qui soutiennent leurs actions. C'est une très belle reconnaissance pour notre association !

2ème Forum des Associations au CHIC

Cette année encore, le Forum des Associations s'est déroulé au CHIC, dans le Hall de l'Hôpital. La majorité des associations intervenant dans cet hôpital étaient présentes dans le but de répondre aux questions des patients, personnes de passage et des professionnels de santé.

Environ 90 usagers et professionnels sont venus assister à cette journée.

Il faut savoir que des rencontres ponctuelles avec des patients ou des personnes intéressées par les missions de ces associations peuvent se dérouler dans le kiosque, situé dans le hall du CHIC.

Cette journée fut un succès, d'autant que certaines associations ont même réussi à recruter de nouveaux bénévoles !

FORUM DES ASSOCIATIONS | 29 mai 2026

HÔPITAL DU PAYS D'AUTAN de 11h00 à 16h00

A G E N D A

Pique nique

Parc de Gourjade

Partage convivial entre tous les bénévoles
Samedi 19 septembre
Castres

Exposition Libellules

- . Décrochage le 19 septembre
EHPAD AGIR Castres
- . Accrochage le 21 septembre
St Vincent de Paul Lacaune

Salon du Livre

Samedi 10 & dimanche 11 octobre
Parc des Expositions - Castres

La Castraise

Dimanche 18 octobre
Parc des Expositions - Castres

Forum des aidants

Vendredi 2 octobre
Palais des Congrès - Mazamet

Formation

Derniers Secours

<https://derniers-secours.fr/inscription>

Vendredi 9 octobre à Alban

Vendredi 6 novembre à Mazamet

Opération Tirelires

novembre, décembre 2026
et janvier 2027

Marché de Noël

22 novembre à Sorèze

Opération Paquets Cadeaux

Décembre
Maisons du Monde - Castres

Formation

Coordinateur d'équipe de bénévoles

Jeudi 19 novembre à Toulouse

Formation continue des bénévoles

GAP

(Groupe d'Analyse des Pratiques)

- . USP / LISP / Oncologie
- . EHPAD / Longs séjours
- . Domicile

Dernier trimestre 2026
à la Maison des Associations - Castres

Bulletin de soutien

Vous souhaitez adhérer, nous soutenir, nous aider ...
vous pouvez le faire par CB sécurisée directement sur notre
site internet ou par chèque à l'ordre de Être-là ASP-Tarn
à nous adresser par courrier.

Adhérent : ☐ 28 €

Don : ☐ 50 € ☐ 75 € ☐ 100 €

Nom :

Prénom :

Adresse :

Code postal :

Ville :

Courriel :

Œuvre d'intérêt général, vos dons vous permettront de
bénéficier d'une réduction d'impôts sur le revenu égale à
66% du montant du don. Un reçu fiscal vous sera adressé.



PUYLAURENÈS



CASTRES



D' AUSSILLON



LAMONTELARIÉ



Ville de Revel



SAINT AMANS SOULT



VERDALLE



TARN
LE DÉPARTEMENT



OMEPS



Vélo Sport Castrais



NORD
MIDI-PYRÉNÉES
NOTRE TERRITOIRE
VOTRE AVENIR



FONDATION
D'ENTREPRISE
BANQUE POPULAIRE OCCITANE



MAZAMET
VILLE DE RELIEFS



AG2R LA MONDIALE



ROTARY
INTERNATIONAL



Ladies' Circle
France



RESSOURCES
pour l'Economie Sociale et Solidaire



LIONS CLUBS
INTERNATIONAL



FONDATION
PFG



Castres
Pastel



L'Assurance
Maladie
Agir ensemble, protéger chacun



échosci'la
échoslà
Association intercommunale de développement
artistique et culturel en Haut-Languedoc



SFAP

Scannez pour voir un
documentaire sur l'association



Semestriel édité par
Être-là Accompagner en Soins Palliatifs ASP-Tarn

SIRET : 4040911260015—ISSN N° 1967-564X

Directeur de la publication :

Dominique Bruguère, présidente

Secrétariat : Patrick Donnadille

Comité rédactionnel : Jeanine Bresciani -

Dominique Bruguère -

Élisabeth Lambrechts -

Jeannine Péronnet (bénévoles)

Impression par nous-mêmes. Dépôt légal annuel.

Être-là ASP-Tarn

2, rue de la Platié 81100 CASTRES

etre.la.asp.tarn@gmail.com



ASPTarn

asp-tarn.fr

Tél: 05.63.72.23.52 Port: 06.21.81.01.88