

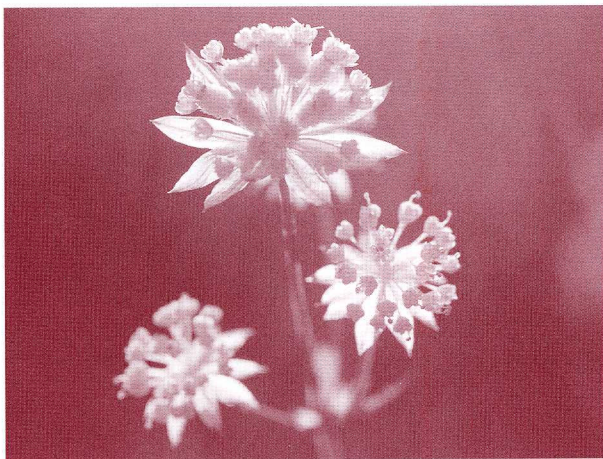
Source de Vie

*Association laïque de bénévoles pour l'écoute et l'accompagnement
des personnes atteintes d'une maladie grave, des personnes âgées en institution, de leurs proches*

Editorial

"Un bonheur d'humanité", s'exclamait une malade, ne tarissant pas d'éloges sur l'équipe soignante qui s'occupait d'elle. Ce numéro, dédié aux personnes âgées rencontrées en milieu hospitalier ou en EHPAD, me frappe par son humanité. Il témoigne de leur vitalité, de leur humour, de leur besoin de présence humaine, d'échanges. Ce journal fait vivre ces personnes, les décrit, leur donne la parole... Il montre aussi le défi auxquels sont confrontés les bénévoles quand par exemple ils butent sur des paroles impossibles à comprendre. Reste leur présence attentive, leur regard, leurs gestes, qui marquent la volonté de rester en lien, envers et contre tout.

Catherine Lucchino



Sommaire

N° 11 - Mars 2014

Page 1

Éditorial

Les caresses des yeux

Page 2

Activités et temps forts de l'association en 2013

Page 3

Richesse et relation

Pages 4 et 5

Au fil de nos rencontres

Page 6

Accompagner jusqu'au bout de la vie, et après ?

Page 7

Bouquet de paroles

Page 8

Lire pour le dire

Contacts

Les caresses des yeux

d'Auguste ANGELLIER

*Les caresses des yeux sont les plus adorables ;
Elles apportent l'âme aux limites de l'être,
Et livrent des secrets autrement ineffables,
Dans lesquels seul le fond du cœur peut apparaître.*

*Les baisers les plus purs sont grossiers auprès d'elles ;
Leur langage est plus fort que toutes les paroles ;
Rien n'exprime que lui les choses immortelles
Qui passent par instants dans nos êtres frivoles.*

*Lorsque l'âge a vieilli la bouche et le sourire
Dont le pli lentement s'est comblé de tristesses,
Elles gardent encore leur limpide tendresse ;*

*Faites pour consoler, enivrer et séduire,
Elles ont les douceurs, les ardeurs et les charmes !
Et quelle autre caresse a traversé des larmes ?*

Nos accompagnements

Sur Grenoble :

Présence à la **Clinique des Cèdres**, 1 fois par semaine, dans le service de médecine et de gériatrie, ainsi que dans le service chirurgie.
Présence à l'EHPAD « **Les Portes du Vercors** » à Sassenage, 1 fois par semaine.
Présence à l'EHPAD « **les Orchidées** » à Seyssins, 1 fois par quinzaine.
Plusieurs accompagnements à domicile.

Sur Voiron :

Nouvelle présence à la **Clinique Chartreuse**
1 fois par semaine, à partir du mois de mai.

Dans la Bièvre :

Présence à l'EHPAD de la **Côte-St-André**, 2 fois par semaine, à **Notre-Dame de l'Osier**, 1 fois par semaine, à l'hôpital de **Rives**, 1 fois par semaine, à l'hôpital de **Tullins**, 1 fois par semaine.
Plusieurs accompagnements à domicile.

Nos formations

12 et 13 avril : « **Relation à soi, relation à l'autre** » animée par Ghislaine Montier.
22 novembre et 13 décembre : « **Trouver sa place et son rôle dans l'équipe de bénévoles** » animée par Chantal Marain.
Participation au congrès annuel de la SFAP à Lille du 13 au 15 juin avec pour thème : « **Morts, limites et sociétés** ».
Par ailleurs, les nouveaux bénévoles SDV ont suivi la formation initiale du CLABH (niveau 1) tandis que d'autres ont bénéficié du niveau 2.

Nos rencontres

Clinique Chartreuse de Voiron : SDV rend visite le 14 février à la direction de la clinique, qui souhaite bénéficier de nos accompagnements pour les malades.

JALMALV : SDV participe à l'assemblée générale du 19 mars, ainsi qu'à la célébration des 30 ans d'existence de JALMALV, organisée le 8 octobre à la mairie de Grenoble.

CLABH : Plusieurs bénévoles de SDV, deux infirmières de la clinique des Cèdres, la psychologue de l'EHPAD « Les Portes du Vercors », la psychologue de nos groupes de parole participent à la journée annuelle du CLABH inter-associations, le 17 janvier, sur le thème « **Relations bénévoles-soignants** ».

SDV participe aux réunions organisées pour l'élaboration de thèmes et stages de formation, avec les différentes associations du CLABH.

SDV participe à l'assemblée générale du 8 avril.

Rotary Club de Voiron : SDV présente ses activités aux membres du Rotary le 14 octobre, en vue de recruter de nouveaux bénévoles sur Voiron.

SFAP/CNAMTS : SDV participe le 25 novembre à la journée d'information à Paris (bilan d'activité 2013 et perspectives, subventions, conférence et débat).

Établissements de la région grenobloise et de la Bièvre au sein desquels intervient SDV : des rencontres régulières et réunions-bilans.

Nos réunions internes

Réunions d'équipe et groupes de parole mensuels pour chacune des deux équipes de SDV.

Réunions des commissions formation, finances et communication tout au long de l'année.

14 février et 15 octobre : Réunions du conseil d'administration de SDV.

21 mars : Assemblée générale de SDV, à Grenoble.

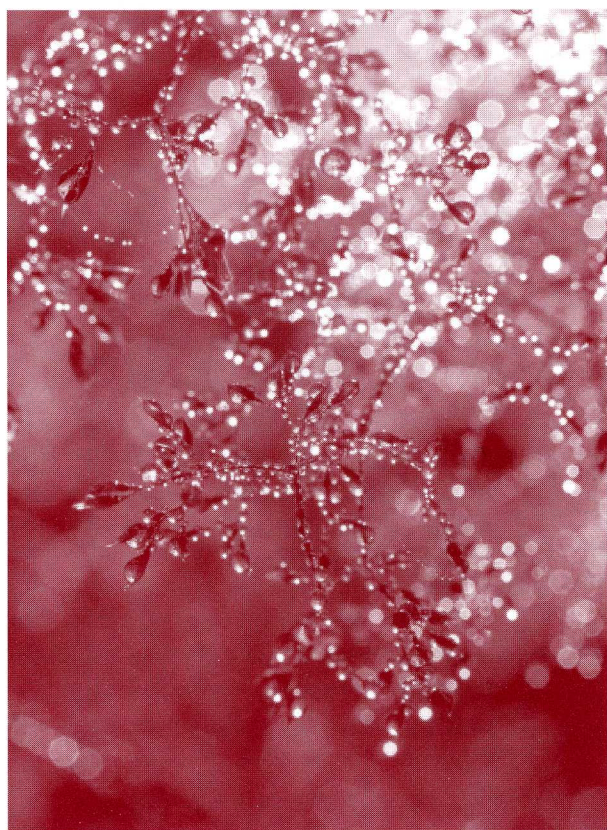
5 juillet : Les bénévoles SDV se retrouvent à Vatilieu pour une balade et un repas en commun.

Richesse et relation

Mon premier contact avec Source de Vie, c'était un appel pour mieux accompagner de longues fins de vie nous laissant, soignants, frustrés du manque de présence.

Dès les premiers échanges, nous définissons ensemble qu'un accompagnement doit avoir le temps de s'installer, l'espace de se créer, surtout dans le temps ralenti des maisons de retraite, différent des services hospitaliers.

Ici, les bénévoles suivent chaque semaine les mêmes personnes, repérées comme ayant besoin de relation, isolées ou tout simplement avides d'écoute et de présence. Tous les résidents s'approchent de la fin de leur vie, mais pour ces accompagnements, nous utilisons rarement l'expression indéfinissable du temps de «fin de vie».



Au-delà du plaisir de la «visite» du bénévole, les résidents apprécient la relation riche et particulière qu'ils ont la chance de vivre avec une nouvelle personne hors du contexte soignant ou familial, et ici à Sassenage, avec des bénévoles partageant leur richesse personnelle avec discrétion et profondeur, et... Amitié ? Authenticité ? Humanité ? Comment définir la nature de cette relation que je vois grandir parfois lentement, parfois dès le premier sourire ?

Cette richesse relationnelle, que l'on accepte d'échanger, offrir et recevoir, que l'on est capable de construire et de faire vivre au-delà des mots, dans des moments de vie entre sourire et souffrance, est aussi la base du soin en gériatrie.

Cette richesse est alors le petit plus apporté par chaque soignant dans les gestes quotidiens d'aide à la personne. Ou alors, pourrait-on dire l'essence même du soin ? Couramment un soignant définit son rôle avant tout comme «s'occuper de», «faire qu'il soit bien»... bien avant «laver, nourrir...»

Les personnes accompagnées formulent souvent leur attente et leur joie des visites bénévoles, et aussi leur plaisir à échanger quelques mots, un sourire, un léger contact physique avec un soignant ou autre personnel du lieu de vie «EHPAD». Être en relation... Être reconnu, estimé, valorisé, écouté en tant que personne riche d'une vie intérieure faite de souvenirs, de moments présents et de projets... A tout âge.

La relation qu'offrent les bénévoles s'étend bien sûr et se partage, pour enrichir encore le lien : avec la famille des résidents, le personnel, entre eux et avec moi aussi, quand on se sent riche de partager ces accompagnements complémentaires qui nous relient aux personnes âgées et entre nous.

Annick Bernard, psychologue à l'EHPAD «Les portes du Vercors» à Sassenage

Les yeux bleus du très grand âge

Madame « Toute douce » semble dormir, minuscule et paisible, dans ses draps blancs. Ma présence silencieuse et hésitante sur le pas de la porte ouverte de sa chambre suffit à lui faire ouvrir les yeux. Alors, une main se tend vers moi, un sourire illumine son visage.

Magie de la rencontre... et d'un échange aussi étrange que profond !

Madame « Toute douce » me parle dans un langage aux mots incompréhensibles mais avec une voix et un visage étonnamment expressifs, animés et gais. Puis un silence doux s'établit, véritable communion, de regard à regard, souriants et tendres. Je lui dis combien ses yeux bleus sont beaux, combien ils ont dû caresser et combler ceux qu'elle a aimés.

Vrai moment de bonheur partagé, dans une autre dimension...

Madame « Toute raide », mains décharnées, doigts crispés sur le bord du drap, sans épaisseur sous la couverture, présente un visage de pierre. ... En dépit de mes visites régulières, son aspect physique garde le pouvoir de m'impressionner quand je rentre dans sa chambre.

Madame « Toute raide » offre le masque d'une douleur figée où seul reste encore vivant un regard bleu, glacé, dur.

Je m'approche et me présente en lui demandant si elle accepte ma visite. Je peux entendre un refus catégorique mais parfois une acceptation sans la moindre chaleur.

Totale économie de mots et de gestes. « Ça ne va pas ! » Voilà l'expression minimale par laquelle elle me signifie toute sa souffrance. Exceptionnellement elle m'accorde un regard direct, dur, dur comme certaines réalités de son existence qu'elle m'a livrées par bribes au fil de nos rencontres : travail pénible à la ferme, solitude, mais surtout ses deux fils, « des voyous, des malades » dont elle n'a aucune nouvelle ni visite.... Mais jamais un mot sur ses misères physiques que je devine terribles.

Un jour, peut-être pour tenter d'échapper à tant de malédiction, j'évoque la petite fille aux yeux bleus qu'elle a dû être et lui demande si elle se souvient de son école. Miracle ! son regard s'adoucit et les traits de son visage se détendent un peu. Ensemble, nous venions de toucher à l'éternité de son enfance que tous les malheurs de la vie n'avaient donc pas réussi à tuer.

La semaine suivante : coup de froid général... « Aujourd'hui, vous me cassez la tête ! »....

« Au revoir, Madame « Toute raide », je reviendrai lundi prochain. »

Ils veulent me parler... et je ne les comprends pas !...

Monsieur A. garde un beau visage encore lisse au regard vif, mais sa dépendance physique et matérielle est maintenant totale. Handicapé par la polio dans sa jeunesse, il m'a dit, au cours de nos rencontres, la fierté et les joies de sa vie de couple et de père de famille, mais aussi les responsabilités professionnelles qu'il a assumées à force de volonté et de courage. Avec une infinie gratitude il m'a expliqué les sacrifices de son père pour le faire soigner mais aussi les souffrances endurées dans son enfance.

Ainsi Monsieur A est un conteur. Il n'est pas dans la plainte mais bien plutôt dans la gratitude pour ce que la vie lui a accordé.

Pourtant, de plus en plus souvent et de plus en plus fort, les mots se bousculent dans sa bouche. Il s'en agace et souffre de ne plus pouvoir se faire comprendre.

Quand nous pouvons encore véritablement échanger, ces moments sont du bonheur pour nous deux. Dans les moments contraires, je tente de l'écouter avec suffisamment de bienveillance pour qu'il sente l'intérêt que je lui porte afin qu'il continue à s'exprimer. Hélas, quand manifestement à tel moment de notre conversation il attend de ma part une réponse que je ne peux lui donner, j'en suis obligée d'avouer : « Aujourd'hui, je ne comprends pas ce que vous voulez me dire »... Tristesse et frustration partagées.

Les visites régulières des proches de Monsieur A sont bien sûr dégradées par cette évolution. Cet homme d'échange en souffre beaucoup et vit de plus en plus mal ces frustrations.

Récemment, il a eu un vrai bonheur de fêter ses 90 ans en famille, mais le lendemain, il m'a dit qu'il se sentait maintenant prêt pour mourir. « Je voudrais que ça s'arrête ; ça serait bien pour moi et pour les autres »

Madame B., victime d'un AVC, s'est trouvée, brutalement et précocement, privée en grande partie de sa mobilité et d'une parole audible.

Dans ses moments de désespoir, ses larmes silencieuses me touchent profondément mais semblent la gêner. Je perçois bien sa révolte contre son existence ainsi limitée.

Dans d'autres temps de rencontre, sa colère rentrée édifie comme un mur entre elle et moi quand elle tente de me parler et que je ne la comprends pas. Par ailleurs, elle rejette un simple temps de présence silencieuse auprès d'elle qui semble, plus que toute autre situation, faire monter sa souffrance.

Par contre, elle accueille avec une certaine douceur un simple bonjour chaleureux de ma part, en ne m'attardant pas, afin d'éviter de la replonger dans la douleur que suscite cette impossibilité de communiquer.

C'est encore bien difficile pour moi, d'ECOUTER ce que je ne sais pas entendre....

Au fil de nos rencontres

Mme B a engagé notre relation, à son initiative. Lors d'un de mes passages dans la salle commune, elle m'a appelée, m'a fait asseoir à côté d'elle, m'a fait des sourires et des caresses.

« On va se promener » dit-elle en se levant et me prenant le bras.

Au bout de 10 pas : « on va où ? » « on est où ? »

Nous faisons demi-tour, elle se rassoit. « Tu es venue me voir, tu vas venir me voir ? »

Elle m'embrasse, je l'embrasse. « J'aime bien »

Elle est ensuite allée dans l'unité fermée, et je l'ai vue lors de chacune de mes visites à l'EHPAD.

Elle me « reconnaît » chaque fois, non pas par mon nom, mais par ce qu'elle ressent en ma présence, son regard sort du vague, son sourire arrive instantanément

Mme B : « Tu viens me voir !!! » ...

Caresses et des bisous échangés

Mme B : « qu'est-ce qu'on fait ? »

Moi : « on est ensemble »

Mme B : sourires entendus, hochements de tête, « je suis contente », en me tenant la main

Une fois nous nous sommes isolées derrière mon grand foulard, comme une cabane d'enfants hors du regard des autres. Elle a éclaté de rire et m'a embrassée : « on est bien »

Mme G, rencontrée lors de son hospitalisation à la Clinique des Cèdres, que je vois depuis plus d'un an régulièrement. Elle a très rapidement décliné physiquement : elle marchait, puis elle était en fauteuil, maintenant elle est attachée dans son fauteuil. Elle tient souvent des propos confus, et elle a de plus en plus de mal pour parler.

Lorsqu'elle m'entend entrer dans sa chambre, au son de ma voix, avant même de m'avoir vue, elle dit : « c'est mardi ! »

Mme M, rencontrée à la demande d'Annick, la psychologue. Elle ne quitte plus son lit, a très peu de visites.

J'entre dans sa chambre, je la salue et lui prends la main. Elle m'embrasse « des bisous, des bisous, j'aime les bisous », « encore des bisous »

Son regard s'allume, elle rit.

Nous nous tenons les mains, nous nous embrassons dans l'intensité du sourire partagé.

Je l'ai vue sept ou huit fois, puis elle est décédée...

Mme P : Une fois, à la Clinique de Chartreuse à Voiron, dans une chambre double, il y a une dame dans le coma avec son mari désespéré à son chevet et une autre dame : Mme P qui s'est fait mal à une jambe, très désorientée.

Lorsque je rencontre Mme P, elle me dit : « Il a de la peine le pépé », en parlant du mari de sa voisine. J'ai été époustouflée par la pertinence de sa remarque, et la sensibilité du ton de sa voix ...

Au fond de son lit Mme B., le regard lointain et perdu, je l'aperçois en rentrant.

Son regard revient dans le présent, un sourire : « vous êtes venue me voir.....merci de venir me voir, je voudrais boire un café avec vous... »,

Je reviens avec un café, « et vous, vous n'en avez pas, ce n'est pas bien, buvez d'abord dans ma tasse.....je lui dis que l'essentiel c'est d'être ensemble. Elle cherche un peu ses mots et me réplique : « oui l'essentiel, c'est la présence »,

Et puis : « c'est trop long d'attendre la fin de la vie, la mort, je voudrais partir »... sans se plaindre, juste comme un constat.

Elle veut encore trouver des gestes de remerciements :

« regardez s'il y a des biscuits pour vous dans mon placard » -il n'y en a pas.. ; « prenez mon porte monnaie et allez vous chercher une tarte à la boulangerie tout près », ...

« Et ma sœur ? je voudrais la voir, mais je crois qu'elle est déjà morte... »

Un autre jour, elle était fiévreuse au fond de son lit, les yeux fermés, elle répète : « je voudrais des roses, des roses, des roses !!! »

En apercevant les roses que j'ai pu lui chercher, elle pleure de joie, embrasse mes mains, les caresse... , se réjouit du parfum des roses !

« Je vous aime bien, » me répète-t-elle plusieurs fois !

Dans un présent vibrant, je la retrouve chaque fois, nos cœurs ouverts.

Merci à elle, merci la Vie !

Ce que j'ai entendu tout au cours de l'année de la part de la majorité des résidents, c'est la souffrance qu'ils expriment en disant : « Il faut toujours attendre ,attendre pour être levé ,attendre pour être remis au lit ,attendre pour aller aux toilettes, attendre pour être changé ,attendre la visite qui ne vient pas....., attendre la mort. »


Accompagner jusqu'au bout de la vie, et après ?

Deux intervenantes de l'Association « Source de Vie » m'ont demandé de transmettre notre pratique concernant la prise en charge des décès dans notre établissement. La Résidence « Bon Rencontre », située à Notre Dame de l'Osier, est un Établissement d'Hébergement pour Personnes Âgées Dépendantes (EHPAD) privé à but non lucratif de la Fondation Caisse d'Épargne pour la Solidarité. Elle accueille 80 personnes âgées avec une dépendance plus ou moins importante pour les aider à accomplir leurs gestes de la vie quotidienne.

Nous sommes une équipe pluridisciplinaire qui avons fait le choix d'accompagner les résidents jusqu'au bout de la vie, aussi longtemps que nos compétences le permettent. Ce choix nous amène à être confrontés au décès de résidents que nous accompagnons depuis plusieurs années. Les pratiques professionnelles évoluent, les soins du corps, l'habillement, ainsi que la présentation du corps sont dorénavant réalisés par les Pompes Funèbres. Nous avons décidé de réfléchir en équipe pluridisciplinaire, sur comment accompagner le corps et la mémoire du résident décédé. Pour ce faire, nous avons pensé à la famille, aux salariés et aux résidents qui viennent se recueillir auprès du défunt avant son départ avec les Pompes Funèbres. Nous avons profité d'une formation sur l'accompagnement en fin de vie pour former un groupe de travail sur l'élaboration d'éléments pour une présentation de la personne décédée la plus respectueuse possible. C'est par exemple une lampe de chevet pour tamiser la lumière de la chambre, un nœud noir accroché à la poignée de porte de la chambre du résident, code significatif pour toute personne évoluant dans la structure, et bien d'autres choses encore.

Nous avons également travaillé sur « comment annoncer le décès aux autres résidents ? » Nous avons opté pour que l'annonce soit faite le matin par l'infirmière, qui peut organiser son travail de manière à être à l'écoute de tel ou tel résident particulièrement affecté par l'annonce du décès. Le choix de l'annonce le matin permet de ne pas accentuer les angoisses ressenties par certaines personnes en fin de soirée. Moment qui donne également aux résidents la possibilité d'en discuter entre eux ou avec d'autres soignants tout au long de la journée.

Nous affichons également un mot annonçant le décès dans un endroit identifié pour cela, ce qui permet aux résidents, intervenants extérieurs et salariés revenant de congés, de prendre connaissance du décès de façon intime, évitant ainsi le choc d'une nouvelle apprise de façon impromptue au détour d'un couloir. De plus, les résidents ont fait le choix d'intituler une rubrique de la gazette trimestrielle de la résidence : « ils nous ont quittés... », rubrique nécrologique qui recense les décès du trimestre. Par ailleurs, un groupe de parole initié par la psychologue est systématiquement mis en place dans la semaine qui suit le décès pour les salariés qui en éprouvent le besoin, ce qui nous donne l'occasion de nous retrouver une dernière fois autour de la mémoire du résident.



Notre démarche est perfectible et différents événements nous amènent aujourd'hui à programmer un groupe de travail avec les résidents afin de connaître leurs souhaits, leurs envies par rapport à ce sujet. Nous pensons qu'en parler n'accélère pas le processus de la vie mais nous permet, résidents et soignants, d'être en accord avec nos pratiques dans le respect de l'Être.

Edmond Jabès⁽¹⁾ disait « qu'il y a un langage pour la mort et un langage pour la vie », à la résidence Bon Rencontre, nous travaillons pour que ces langages soient connus et ne se camouflent pas.

Christine Buys, infirmière coordinatrice

(1)Écrivain, poète français du XXème siècle (1912-1991)

Bouquet de paroles

Écoute-moi, regarde-moi,
parle-moi, touche-moi...
Je ne suis pas qu'un corps :
c'est moi... je suis un peu toi

Qu'est-ce que je
vais devenir sans
cerveau ?

Aidez-moi
à rester moi

Tu me portes de l'attention
et c'est comme ça que j'ai le
sentiment d'être encore
humaine

Je ne veux pas de
gruyère, il y a assez
de trous dans ma
tête !

Je me noie chaque
jour un peu plus,
mais j'essaie de
m'accrocher à ton
bras. Me laisseras-tu
couler ?

Drôle de métier que tu fais là.
Heureusement que je t'ai : tu me
portes, tu me guides, tu me prêtes
une partie de toi

Tout ce que je
demande, c'est de la
gentillesse ; ça fait du
bien au cœur. On
arrive à un âge, ce
qu'il nous faut à nous,
c'est de la gentillesse.

Mon corps veut,
mais ma tête ne
sait plus

Avec l'âge, je parle davantage
avec mon cœur qu'avec ma
tête ! Étrange.. on m'a
pourtant appris à réfléchir
avant de parler

Mon corps s'active
toute la journée pour
prouver à ma tête
que je vis

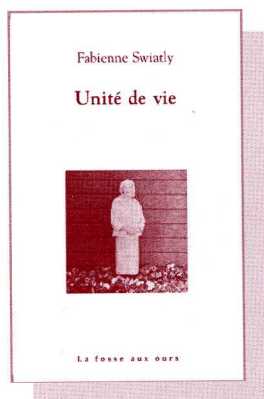
Y'a trop de tiroirs dans
ma tête, je n'arrive plus
à choisir le bon

Vous avez toute votre
raison, vous. Moi aussi,
j'en avais, mais avec la
vieillesse, ça fond

Tu es moi
quand je ne
sais plus

**Paroles recueillies par des
bénévoles et personnels
soignants auprès des
personnes âgées en
EHPAD**

Lire pour le Dire



Unité de vie
de Fabienne Swiatly
La fosse aux ours – Août 2011
107 pages

Petit bijou. Une écriture simple, fluide, aérée.
Un livre plein d'émotions, de ressentis, de sentiments partagés et non partagés, de solitude.
Angoisse par rapport au vieillissement, à la perte de mémoire, à la perte d'identité, à l'abandon.
Hymne à la vie, à l'amour.

Retrouvez sur notre site à l'adresse : www.sourcedevie.net



- toutes les actualités de l'association
- nos lieux et jours de présence dans les institutions
- comment nous contacter
- comment devenir bénévole
- comment nous soutenir
- tous les numéros précédents de notre publication
- et notamment, dans le n° 8, le compte-rendu d'une formation « Quand le silence s'installe et que la pensée s'égare... »

Vous souhaitez devenir accompagnant-bénévole



Afin de pouvoir répondre à une demande toujours croissante dans les divers lieux hospitaliers et les EHPAD, nous recherchons des personnes, hommes et femmes, pour devenir bénévoles en accompagnement ; nous recherchons dans les secteurs géographiques de Grenoble, de la Bièvre et du Voironnais.

Notre mission est d'apporter une écoute dans un moment délicat de la maladie, de la fin de vie, pour les personnes hospitalisées, en soins palliatifs, à domicile ou en établissements hospitaliers. Ceci dans une disponibilité gratuite avec le seul souci d'offrir un peu d'humanité dans ces moments difficiles ou trop lourds à porter pour être vécus seul.

Pour les personnes intéressées, l'association assure une formation initiale et continue ; il est important de souligner que les bénévoles sont soumis(es) à des règles de confidentialité, gratuité et laïcité.

Vous souhaitez contribuer au journal

Dans ces pages de mises en commun des richesses de chacun, vous êtes en train de lire des textes divers sur l'accompagnement, qui vous interpellent et qui ont un ressenti un peu plus personnel. Vous avez eu l'occasion d'accompagner un proche, un ami très malade ou en fin de vie, une personne âgée et peut-être auriez-vous envie de dire et faire partager ces moments intenses de la vie.

Pourquoi ne pas nous aider aussi à dire l'importance de ces moments en écrivant et en transmettant un texte personnel ou un beau texte que vous avez eu la chance de lire et qui vous a marqué.

Tous ces témoignages peuvent intéresser les lecteurs du journal de l'association.

Alors n'hésitez pas à vous mettre en contact avec l'association, sans aucun engagement, en nous téléphonant ou en nous écrivant pour que l'on puisse donner une suite éventuelle. Merci à vous.

**Pour tout contact : tél 04 76 22 15 50 ; adresse mail : contact@sourcedevie.net ; site : www.sourcedevie.net
Permanence : 6 rue Claude Kogan, Village Olympique à Grenoble le jeudi de 14h30 à 16h30**