

# LA SPHÈRE

magazine édité par Amis Sans Frontières

[www.amis-sans-frontieres.com](http://www.amis-sans-frontieres.com)



**INFORMATION GÉNÉRALE :**

**LA SNSM**

**MÉMOIRE POUR DEMAIN :**

**Paulin, le marin-pêcheur**

**RÉGIONS :**

**- Rencontre régionale  
en Alsace**

**- Journées nationales  
de formation à  
Villeneuve-Sur-Lot**

Le psychologue Abraham Maslow a éclairé les éducateurs du monde occidental en synthétisant le résultat de ses observations, de ses recherches sur la motivation, dans un croquis célèbre dit : **la pyramide des besoins**.

Un petit détail avant d'en reparler.

Beaucoup de personnes confondent besoin et désir. La société joue là-dessus pour étendre son marché !

Ex : « J'ai besoin de voir clair ».

Pour satisfaire ce besoin vital, je dois obtenir l'aide d'une prothèse visuelle : lentilles, lunettes, loupe, microscope... si je choisis les lunettes, j'ai besoin de lunettes, je n'ai pas besoin d'Afflelou ou de Ray Ban. Les marques citées vont satisfaire un désir (d'être à la mode, d'avoir une deuxième paire à 1 €, de paraître), non le besoin de voir.

Ex : quand l'ado exige Adidas pour acheter des baskets pour le sport, cette exigence est un désir non un besoin. Il a besoin de chaussures souples, pas de la marque.

C'est très important à comprendre. L'éducation va se baser là-dessus et la qualité des relations humaines va en découler.

Car les besoins DOIVENT ETRE SATISFAITS. Les besoins sont VITAUX.

Alors que les désirs peuvent être éduqués, maîtrisés, discutés pour être validés. Toute la publicité se base sur la flatterie des désirs, nous faisant croire qu'il faut les nourrir, les accomplir pour être un citoyen de son temps ! Comment peut-on vivre sans la dernière génération de téléphone portable, les jeux vidéo, les vêtements à la mode etc. ? Nous fait-on croire !

Maslow a donc eu l'idée géniale – car tout le monde la comprend – de nommer les besoins et de les placer en cinq couches.

Besoin de  
S'accomplir  
Besoin d'estime  
Confiance, respect  
Besoin d'amour et d'appartenance  
Besoin de sécurité (santé-emploi-propriété)  
Besoins physiologiques (manger-dormir-respirer-se reposer)

C'est tout à fait important pour des bénévoles de la solidarité de faire le lien entre ces besoins, les réalités sociales qui nous entourent et la place et le rôle de la solidarité.

Quels besoins de l'autre on satisfait dans la solidarité ?

Les tricots répondent au **besoin physiologique** d'avoir chaud, au **besoin d'être aimé**, honoré (par la présentation en cadeau) au **besoin d'appartenance** si le vêtement tient compte des formes et des couleurs en vogue, sinon il nous marginalise et nous montre du doigt (rappelez-vous le bleu marine des pensionnaires) au **besoin d'estime** s'il nous sied (bonne taille) et nous embellit (petits boutons, originalité).

Quels besoins personnels on satisfait dans la solidarité ?

- Le **besoin de sécurité** par l'action, le travail, rien de plus douloureux que d'être exclu du monde du travail. Que vais-je « faire » de mon temps ? Il y a des personnes qui sont désemparées en vacances, d'autres vivent très mal leur entrée dans la retraite. Rester en contemplation, en méditation est insupportable à certains d'entre nous. Nos tricoteuses âgées et isolées ne répètent-elles pas à longueur de visite : « Je suis encore utile ». La sécurité de l'emploi n'est pas un vain mot. Pensons au chômage des jeunes qui ne peuvent se projeter sereinement dans l'avenir, pensons à la catastrophe qu'est un licenciement, c'est un effondrement physique (défenses immunitaires affaiblies) moral, social. On ne mesure pas les dégâts que cela entraîne chez la personne concernée, mais aussi dans sa famille proche et élargie, dans la société.

La sécurité, ce n'est pas mettre une alarme à sa porte, c'est se sentir bien chez soi, c'est ne pas avoir peur de dormir, c'est avoir

un territoire dans lequel on peut vivre (le premier territoire, c'est son corps, pensons aux malades, aux handicapés).

Le deuxième territoire, c'est son logement, le « chez soi » dit-on !

- le **besoin d'appartenance** à un groupe

- le **besoin d'estime de soi**

- le **besoin de s'accomplir** dans la concrétisation de ses valeurs car chaque individu a des valeurs. On a beaucoup parlé de cela dans nos rapports moraux et les journées de formation.

Quelques remarques :

- La pyramide nous fait croire en une hiérarchie des besoins. Ne tombons pas dans cette erreur ou cette croyance.

Pour vivre, j'ai autant besoin d'être estimé que de manger, autant besoin d'agir que de me reposer. Les besoins sont équivalents bien que dans des domaines différents.

Depuis le développement des neurosciences, des psychologues, des médecins, des sociologues rajoutent aux cinq couches présentées par Maslow en 1943, un sommet : le besoin de spiritualité. Ce terme prête à confusion. On le cantonne dans le domaine religieux. Or, ce qu'il signifie désigne en réalité la vie de l'esprit, alors que les premiers besoins sont plus incarnés et socialisés. Par vie de l'esprit, il faut entendre le besoin d'apprendre, le besoin de comprendre, le besoin de donner du sens à sa vie, le **besoin de donner du sens à la société, à l'Histoire, à la Vie**.

Les besoins sont universels, les enfants du Darfour nous les rappellent, les catastrophes nous les rappellent. On ne peut vivre des décennies sans qu'ils soient reconnus, satisfaits.

La violence et les conflits naissent de leur négation et des sentiments de désespoir qu'elle engendre.

Ne pas reconnaître les besoins, c'est poser des bombes à retardement.

## MATIÈRE A RÉFLEXION

### Rendu au milieu de ma vie

J'ai cherché à savoir "à quoi sert la vie?"

J'ai cherché dans les sports et les voyages,

J'ai cherché dans la politique et les performances,

J'ai cherché dans les religions et les livres,

J'ai cherché dans le travail acharné et le luxe,

J'ai cherché de toutes les façons,

J'ai même cherché des façons de chercher.

Un beau jour, j'ai trouvé sans chercher.

J'avais cherché trop loin. J'avais cherché l'impossible chez les autres pour m'apercevoir qu'on le possède tous à l'intérieur de soi.

Maintenant que je sais que la vie est faite de petits et de grands moments présents,

Maintenant que je sais qu'il faut se détacher pour aimer plus fort,

Maintenant que je sais que le passé ne m'apporte rien,

Maintenant que je sais que le futur me fait parfois souffrir d'angoisse et d'insécurité,

Maintenant que je sais que la bonté et la simplicité sont essentielles et que pour rendre les autres heureux je dois l'être d'abord,

Maintenant que je sais qu'on peut aider les autres surtout par l'exemple et le rayonnement,

Maintenant que je sais que la réponse vient du même endroit que la question,

Maintenant que je sais que je vis,

Alors maintenant je vis tout simplement...

## Où VONT LES DONS

Liste de quelques établissements ou associations bénéficiaires du travail des bénévoles de l'Association durant ces dernières semaines

Le Centre Hospitalier de Digne-les-Bains (04), la maternité de Gap (05), la PMI de Vernon, La Conférence Notre Dame de Saint Vincent de Paul de Vernon, le Secours Populaire de Vernon (27), la maternité du CHU de Grenoble, les Bébés Restos du Cœur de Grenoble (38), le Centre Médico Social de Rezé, le Centre Médico Social Les Bruyères de Nantes (44), La Conférence St Vincent de Paul de Ville-neuve-sur-Lot (47), les magasins Oxfam France de Lille, l'Ass. Le Noël des Dshérités de Lille, dons de livres pour la Palestine (59), le CDAME Foyer Paul Rougé de Senlis, l'ADAPEI Foyer les Tilleuls de Clairoux (60), l'Ass. Caritas de Colmar, les Restos du Cœur de Neuf-Brisach, l'Ass. Vestiaire Communautaire de Colmar (68), le Secours aux Futures mères Paris 12ème, Accueil et Partage Paris 20ème, la PMI Eupatoria Paris 20ème, l'Espace Solidarité rue Mendelssohn Paris 20ème, la Maison de l'Enfance Paris 19ème (75), la PMI d'Eu (76).

### *Nous souhaitons un joyeux anniversaire aux abonnés nés en juin*

Mme Dudebout Françoise à Essigny-le-Grand (02), Mme Daubanay Colette à Vichy, Mme Comoli Jeanine à Bellerive-sur-Allier, Mme Kerlaouezo Jeanine à Bellerive-sur-Allier (03), Mme Arrighi Anny à Marseille (13), Mme Carlotti Jacqueline à Bastia (20), Mme Billot-Laillet Renée à Dijon (21), Mme Ferrier Jacqueline à Valence (26), M. Cottreau François à Mérignac (33), Mme Jérôme Rolande à La Châtre (36), Mme Thomas Madeleine à Saint Sébastien-sur-Loire, Mme Drouet Denise à Nantes, Mme Cresset Christiane à La Montagne (44), Mme Boissel Ginette à Villeneuve-sur-Lot (47), Mme Vautrin Laurence à Villers-les-Nancy (54), Mme Degallaix Marie à Tourcoing (59), Mme Depensier Denise à La Chapelle-sur-Usson (63), Mme Reboul Danièle à Le Mans (72), Mme Gabert Marinette à Orange (84), Mme Drapeau Antoinette à Les Herbiers (85), Mme Doyen Marie-Line à Le Plessis Robinson, Mme Moireau Monique à Rueil Malmaison (92) et Mme Le Gallois Michelle à Les Pavillons sous Bois (93).

## SOMMAIRE

LA SPHERE - C.P.A.P. 0511 G 88065

P 4	Information générale : La SNSM
P 5	Mes coups de cœur par Françoise
P 6	Mémoire pour demain : Paulin, le marin-pêcheur.
P 8 - 9	Les journées nationales de formation
P 10	Idée de tricot
P 11...	La vie des Régions



L'optimisme est l'autre soleil de l'humanité, intérieur celui-là. Grâce à lui, même confronté à une situation dramatique, on sait voir les petites lucarnes de ciel bleu; cela aurait finalement pu être pire. L'optimiste n'est pas forcément un angélique qui vit au monde des «Bisounours», il n'est pas dupe de la réalité des affres de notre société, il sait mesurer combien l'humanité a perdu de valeurs élevées au profit de l'argent-roi. Il sait que le potentiel de richesses de la planète augmente, que 90% de la population ne s'en rend pas compte, et pâtit même de la crise mondiale, alors qu'une poignée d'opportunistes s'en met chaque année un peu plus dans les poches...

L'optimiste n'est pas pour autant résigné, même si, seul, il n'est qu'une fourmi au pied de l'Everest. Seulement il n'est pas défaitiste, il ne mêle jamais sa voix au chœur des «Tout est fichu», il se tient prêt à agir, si la possibilité se présente, toujours persuasif pour stimuler ses proches à ne pas baisser les bras, donnant sans cesse de lui-même. Il sait, sans se forcer, par intuition, qu'un jour tout changera, que l'humanité reviendra forcément à plus de sentiments. D'ailleurs parmi le flot de nouvelles noires distillées sur nos écrans contaminés par une sinistreuse envahissante, il sait relever les gouttes pures des nouvelles positives et s'intéresser uniquement à elles.

Pour conclure, je ne résiste pas au plaisir de vous livrer deux citations. D'abord celle d'Alexander Lockhart : «Une personne optimiste ne refuse de voir le côté négatif des choses; elle refuse juste de s'attarder dessus.» La seconde est de Baden-Powell : «L'optimisme est une forme de courage qui donne confiance aux autres et mène au succès.»

Toute l'équipe de la Sphère vous souhaite un été ensoleillé, dehors et dedans.

**Photo de couverture :**  
**La ville de Colmar**  
**Photo Claude Moine**

# Le rendez-vous de Villeneuve-Sur-Lot

Les premiers participants sont arrivés au local du siège national dès le vendredi 13 mai, en tout début d'après-midi pour y être accueillis par l'équipe des bénévoles de Villeneuve-sur-Lot. Ceux qui voyageaient en train ont été pris en charge, en gare d'Agen, par trois autres équipes venues les attendre et organiser le transfert jusqu'à Villeneuve-sur-Lot. Après la visite du local, tout spécialement décoré pour la circonstance par Annick, Liliane, Odile et Perrine, certains ont découvert les locaux du siège national de l'Association. Des rafraîchissements ont été proposés, car, en ce mois de mai, il faisait particulièrement chaud dans la bastide villeneuvoise.

## Retour à l'école

Vers 17h30, le groupe composé des représentants de 23 départements, ont rejoint, en «cortège routier», le site du lycée l'Oustal, réservé durant trois jours consécutifs pour le bon déroulement de l'Assemblée Générale et des Journées de Formation. Sur place, chacun a pris possession de sa chambre ainsi que de son badge avec le programme des journées. Après quelques instants de repos, et une visite du site, tout le monde s'est retrouvé, vers 19h00, au self de l'établissement.

## Bibliothèques et Francophonie

A 20h30, Maryse Degallaix et Bernard Devloo, ont animé la soirée Palestine dans la belle et vaste salle de conférence devant un public conquis par les informations, les explications et surtout les témoignages bouleversants évoqués par Maryse. Pour la circonstance, elle avait revêtu, une très jolie robe palestinienne, entièrement brodée à la main. Maryse, qui s'est rendue dans ce pays, à Naplouse, lors d'un précédent voyage, a raconté la vie quotidienne des Palestiniens, leurs difficultés face au conflit avec Israël, la préparation des livres et leur acheminement. A l'appui,

C'est dans le sud ouest à Villeneuve-sur-Lot, bastide fondée en 1253 par Alphonse de Poitiers, que s'est tenue la 26<sup>ème</sup> assemblée générale d'Amis Sans Frontières. En marge de ce rendez-vous incontournable, les journées nationales de formation ont permis à la fois aux participants et aux exposants de 23 départements, d'échanger, d'admirer et de créer de nouveaux liens.



Assemblée générale au Lycée l'Oustal de Villeneuve-Sur-Lot.

une vidéo, projetée sur grand écran, a mis en scène de jeunes étudiants palestiniens. Cette soirée, très enrichissante, s'est terminée aux alentours de 22h00 et a conquis tout le public.

## Conférence

La matinée du samedi 14 mai a été consacrée à la conférence donnée par M. Patrick Figeac dont le thème était l'estime de soi. Retraité de l'enseignement en 2006, M. Figeac a suivi une formation en psychologie et sciences humaines. On retiendra que l'estime de soi repose sur trois piliers essentiels : l'amour de soi, la vision de soi et la confiance en soi. Il conclura son intervention par une citation de Saint-Exupéry : « On ne voit bien qu'avec le cœur ». Nous aurons l'occasion, amis lecteurs, de partager avec vous une synthèse de son exposé dans notre prochain magazine.

## Assemblée Générale

A 13h30, après les signatures d'usage, environ 80 personnes sont venues assister à ce moment incontournable de la vie de l'Association qu'est l'assemblée générale dans la vaste salle de conférence du lycée l'Oustal. Françoise Huser, présidente nationale, a accueilli chaleureusement les participants avant de commencer la lecture du rapport moral 2010 devant une assemblée attentive. Maryse Degallaix et Claude Moine ont poursuivi par la lecture du rapport d'activités. Pour les rapports financiers, Denise Legend, trésorière, et Marianne Bonpunt, expert-comptable, sont intervenues soulignant la bonne santé financière de l'association et pour l'exercice 2010, un résultat des comptes positif. Après l'adoption à l'unanimité des rapports moral et d'activités, de l'exercice comptable et du budget prévisionnel, il a été procédé au vote du montant de l'adhésion pour 2012. Celle-ci, à la majorité, reste inchangée et s'élève donc à 12 euros.

Françoise Huser, a repris les débats concernant l'élection des membres du conseil d'administration et a lancé un appel à de nouvelles candidatures au poste d'administrateur.

Personne ne s'étant proposé, il a été procédé à l'élection des administrateurs sortants : Annie Moine et Bernard Devloo, qui, se représentant tous deux, ont été réélus à l'unanimité.

Enfin, Françoise a clôturé l'assemblée générale après avoir remercié et invité le public au traditionnel pot de l'amitié.

A l'issue de l'assemblée générale, le nouveau conseil d'administration s'est réuni pour élire le nouveau bureau qui, pour 2011, s'établit comme suit :

Présidente : Françoise Huser, Vice Présidente chargée de l'action « Bibliothèques et Francophonie » : Maryse Degallaix, Trésorière : Denise Legrand, Trésorière adjointe : Anique Mousset, Secrétaire : Claude Moine.

Administrateurs : Nicole Cassagne, Annie Moine, Bernard Devloo et J. Pierre Thomas.

### Au pays du pruneau

Depuis la veille au matin, où certains se sont levés très tôt pour venir assister à ces journées dans le Sud-Ouest, le programme a été bien chargé et il devenait nécessaire de proposer un intermède. C'est pourquoi, juste après l'assemblée générale, les organisateurs ont invité, tous les participants, vers 16h30, à une sortie ludique chez un pruniculteur récoltant, M. Benoit Lefèvre. Transport en car puis visite des locaux, des vergers, du matériel pour l'un des groupes, tandis que le second a assisté à la projection d'un film sur, entre autre, l'historique du traitement de la prune. De son ramassage jusqu'à sa transformation



en pruneau, les participants en savent désormais long sur le sujet. Une visite intéressante largement appréciée. Les plus gourmets ont pu acheter, sur place, toute une palette de produits régionaux qui leur étaient proposés.

### L'AGORA

La matinée du dimanche matin a été consacrée à l'Agora, vaste exposition mettant en valeur les actions d'Amis Sans Frontières par de nombreux stands avec mise en scène représentant un quartier de ville avec une décoration originale et très attractive, axée sur la signalisation urbaine.

Au centre de la grande salle de conférence, un immense chapiteau représentait le siège national. Sur les côtés, on trouvait les différents stands et leurs

*Le public peut écouter mais également suivre la lecture des rapports sur La Sphère de mai qui vient juste de lui être distribuée.*

*Moment d'échanges, l'Agora du dimanche matin a remporté un franc succès.*

panneaux d'information « De Fil en Aiguille » et son historique du tricot, « Bibliothèques et Francophonie », « Communication », « Administratif » et « Assemblée Générale 2012 prévue à Metz ». Des réverbères, fabriqués à partir d'objets récupérés, indiquaient aux visiteurs le nom de chaque stand. Autour du siège national, chaque délégation ou association partenaire présente aux journées de formation, a exposé les ouvrages confectionnés par les bénévoles de sa région. Un petit panneau (comme celui indiquant le nom des rues) renseignait sur la provenance des tricots en précisant le nom du département.

Toutes les tables étaient couvertes par de magnifiques ouvrages et les bénévoles villeneuvoises avaient confectionné, pour la circonstance, des bouquets champêtres de blé et de fougère que l'on pouvait admirer.

C'est dans cette ambiance fort sympathique que toutes et tous, à la fois participants et exposants, ont pu s'informer, faire connaissance, bavarder, échanger, admirer et créer de nouveaux liens.

Vers 11h30, l'exposition s'est terminée. Il fallait déjà songer à regret à démonter l'Agora et à tout ranger. Il est probable que l'on entendra encore longtemps parler de ce petit quartier de ville et de ses nombreux stands d'exposition qui auront laissé de bons souvenirs lors des journées de formation 2011 à Ville-neuve-sur-Lot.

Le rendez-vous 2012 est déjà pris à Metz, en Moselle, où les organisateurs espèrent vous voir encore plus nombreux au pays des mirabelles !



# IDÉE DE TRICOT

Par Edith Delas

sous les manches et sur les côtés). Il se commence par le dos.

Monter 44 mailles. Tricoter au point mousse pendant 8 cm. A 8 cm de hauteur, pour les manches, augmenter de chaque côté du travail 25 mailles. On a 94 m.

A 14 cm de hauteur, former l'encolure en rabattant les 16 mailles centrales.

Continuer à tricoter les 2 côtés séparément (ils sont tricotés de la même façon). Pour former l'encolure avant, continuer

## CACHE CŒUR PREMA croisé sur le devant

### Fournitures :

Une pelote de laine ou de fil coton et 2 aiguilles à tricoter n° 2.5 ou 3.

### Explications :

Le cache-cœur se tricote en un seul morceau (coutures

tout droit pendant 4 rangs puis augmenter (l'augmentation se fait côté intérieur du cache-cœur) à 1 maille des bords : tous les 4 rangs 3 fois 1 maille. A la suite, augmenter tous les 2 rangs : 19 fois 1 maille.

En même temps, à 12 cm de hauteur de manche, rabattre en 1 fois, les 25 mailles de la manche. Faire encore 8 cm de point mousse et rabattre doucement toutes les mailles.

Faire le 2ème côté avant du cache-cœur.

### Montage et finitions :

Faire soigneusement les coutures sous les manches et sur les côtés du cache-cœur. Coudre deux petits boutons sur le côté droit du cache-cœur pour le fermer.



LA VIE  
DES  
RÉGIONS

## ASF LOMME MÉTROPOLE par Maryse Degallaix

Photo Bernard Devloo

### Deux mai, assemblée générale dans un printemps-été particulièrement précoce cette année.

Rassemblés dans la belle salle Jean Jaurès de la mairie de Lomme, éclairée de vitraux modernes, les bénévoles du Nord sont heureux d'accueillir pour la circonstance, M. Yves Durand, député-maire de la commune, M. Roger Vicot, premier adjoint et vice-président du Conseil Général, responsable de la Commission Solidarité et Lutte contre les Exclusions, et Mme Françoise Huser, Présidente Nationale d'Amis Sans Frontières, venue tout exprès de Metz. Bien des partenaires invités ont répondu mais en déclinant l'invitation. Sont présents, les représentants des Restos du Cœur, M. Jean-Jacques Autret et ceux d'Amitié Lille-Naplouse, Francis Delebarre, Président et Marc Leblanc, Secrétaire.

Le président Bernard Devloo déroule l'assemblée générale classique. Son rapport moral souligne les challenges remportés par une équipe locale qui a eu des difficultés de tous ordres en 2010 et a pourtant fait face, avec beaucoup de fidélité et des preuves de créativité hors des actions normales de l'association. Ainsi, des participations à la Journée Mondiale du Tricot, à l'opération Asseoir l'Espoir, aux fêtes de Noël de quartier à Roubaix, à Lille.

Des moments forts aussi comme l'organisation et l'accueil de l'assemblée



générale nationale d'Amis Sans Frontières. 85 participants découvrant le Nord, Lille et Lomme et réfléchissant, en quatre ateliers de formation, aux questions que pose la solidarité aujourd'hui.

En solidarité internationale, Amis Sans Frontières Lomme a saisi l'opportunité du centenaire de l'élection de Marguerite Yourcenar à l'Académie Française pour répondre au rêve de notre amie Moldave d'amener, en Moldavie, le directeur de la villa du Mont Noir où Marguerite Yourcenar a passé son enfance et aujourd'hui résidence d'écrivains.

Amis Sans Frontières Lomme a encore répondu aux besoins des francophones Palestiniens de Naplouse pour préparer un don de livres spécifiques.

Nos amies, Yolande et Marie-Thérèse, lisaient les rapports d'activités tricotés et livres 2010, tandis que le trésorier, Jean-Pierre Boulanger, satisfaisait l'auditoire avec des comptes positifs.

Les applaudissements du public, entraîné par notre adhérente centenaire, bien

*Des bénévoles qui offrent leur temps et leur savoir-faire.*

présente, convergeaient avec les votes à l'unanimité des différents rapports, illustrés par un diaporama exhaustif et coloré.

M. le Député-Maire a souligné les valeurs de solidarité qui permettent à la commune de soutenir Amis Sans Frontières Nord Lomme Métropole dans ses différentes activités.

La présidente d'Amis Sans Frontières, Françoise Huser, a pu remercier une fois de plus l'équipe de Lomme pour l'assemblée générale nationale de 2010. Elle s'est attachée à monter l'intérêt d'adhérer à une grande association, ce qui contribue à soutenir les objectifs et renforce les liens.

La rencontre s'achève en partageant un verre solidaire et en dégustant les délicieux gâteaux réalisés par nos amies Françoise et Corinne, tricoteuses et administratrices.

# LA VIE DES RÉGIONS

Par Marie-Noëlle Hovan  
Annie et Claude Moine

# Rencontre Régionale du Grand-Est

Trois Administrateurs, Anique Mousset, Annie et Claude Moine, se sont déplacés du Loir-et-Cher et du Lot-et-Garonne pour cette huitième édition des Rencontres du « Grand Est », comme l'a si bien souligné, la Présidente Nationale, Françoise Huser. Il est aisé de constater que la glace est rompue depuis fort longtemps, et le plaisir de se retrouver n'est pas feint. Chaque groupe, outre une présentation de ses travaux d'aiguilles, propose, sous forme de projection, via les progrès techniques informatiques, un résumé des moments forts vécus au cours de l'année écoulée. C'est pour les uns et les autres un moment de découverte supplémentaire et sympathique qui canalise l'intérêt de tous.

Monsieur Alvarez, maire de Neuf-Brisach, est représenté par son adjoint, Monsieur Zimmermann. Ce dernier ne cache pas son étonnement, quant au rayonnement de l'Association et l'efficacité de la tâche accomplie dans l'Est. Monsieur Hess, Directeur de la Résidence Xavier Jourdain de Neuf-Brisach, insiste sur les bienfaits opérés sur ses pensionnaires par les réunions-tricotées soutenues par le groupe du Haut-Rhin. De son côté, Patricia Pitelli, responsable du CHRS Clair Horizon de Volgelsheim, remercie vivement pour les actions me-

*Tous les départements voisins étaient représentés.*



Elles viennent du Doubs, de Meurthe-et-Moselle, des Vosges, de Moselle, du Bas-Rhin et évidemment du Haut-Rhin et répondent à l'invitation de Marie-Noëlle Hovan, déléguée ASF de ce département qui, cette année, a choisi Neuf-Brisach pour la Rencontre des bénévoles d'Amis Sans Frontières de l'Est de la France.



nées auprès des résidents . Après le sympathique repas pour faciliter encore davantage la connaissance des uns et des autres, venait la visite très intéressante des fortifications de la jolie ville de Neuf-Brisach.

La forteresse la plus sophistiquée d'Europe, classée au Patrimoine Mondial de l'Unesco depuis 2008, était commentée par « M. Vauban », guide à l'Office du Tourisme. Par ses nombreuses explications, exemples et citations, il a éveillé la curiosité et l'intérêt du groupe de visiteurs qu'il menait au-travers des fossés avec beaucoup d'entrain. Puis, venait le moment de se séparer. Comme c'est

*Un résumé en images des moments forts de l'activité de l'Association.*

*Monsieur Vauban a partagé avec nous sa passion pour les fortifications de Neuf-Brisach.*



toujours difficile quand on est bien ensemble après une aussi belle journée. Alors, on évoque le lieu de rendez-vous de l'an prochain. Mais ceci relève d'un futur dont on reparlera plus tard...

### Visite aux nantaises

Pour entretenir la motivation des activités du groupe de Nantes, les deux déléguées, Maguy Ambroset et Claudine Folgoas, avaient invité deux administrateurs.

Ceux-ci, tout au long de la route, ont pu profiter d'une journée printanière qui faisait éclore sur les talus, primevères, coucous, jonquilles et autres orchidées sauvages. Ils allaient découvrir, à Nantes, une nouvelle couleur dans la palette de celles des délégations. Chacune, en France, a sa particularité, sa spécificité régionale, sa manière de s'exprimer. Tout en suivant un fil conducteur commun, chaque délégation entretient une personnalité qui lui est propre. Pour toute l'équipe de bénévoles, c'était l'occasion de déposer le travail de toute une saison automnale et hivernale, et chacune était heureuse de pouvoir montrer et encore comparer et apprendre de nouvelles formules de tricot. Au dire de personnes averties, les tricoteuses exposaient un travail d'une très bonne qualité. La projection d'une vidéo, qui illustre le fonctionnement d'Amis Sans Frontières, retenait toute l'attention des participantes. A la suite, des questions appelaient les explications nécessaires à une meilleure compréhension du fonctionnement de l'Association, surtout pour les nouvelles personnes. Si la présence de messieurs, venus conduire leur épouse à cette rencontre, était saluée, Huguette faisait remarquer que les hommes tricotaient aussi. Elle précisa qu'un jeune garçon, handicapé de ses mains, avait réussi à tricoter la layette pour sa jeune sœur de treize ans plus jeune que lui. Quand il y a une volonté, il y a un chemin disait un alpiniste... Que cette volonté persiste lorsqu'il s'agit d'aider les autres ! Et les Nantaises n'en manquent pas.

*Une projection sur les activités nationales de l'association présentée aux bénévoles de Loire-Atlantique.*



### Un tout jeune groupe à Boulay

Depuis quelques mois, un nouveau groupe, rattaché à Amis Sans Frontières Moselle, est né à Boulay. Les tricoteuses réunies avaient préparé pour Françoise, la présidente de l'Association, une belle exposition des tricots réalisés par de nombreuses mamies. Monsieur Alain Peiffert, Adjoint au Maire de Boulay, avait pu



*Quelques tricoteuses de Boulay et M. Peiffert.*

rejoindre l'équipe et faire sa connaissance. Françoise a expliqué à tous l'association Amis Sans Frontières et ses deux axes de solidarité. Monsieur Peiffert a été impressionné par les actions menées par les bénévoles.

Valérie et Estelle vont assurer la liaison avec le bureau d'ASF Moselle.

### L'ambiance est au rendez-vous !

En début d'année, à Houdain dans le Pas-de-Calais, les réunions ont repris lentement, la moitié des tricoteuses étaient grippées et n'osaient pas sortir de chez elles à cause du mauvais temps. Ce n'est qu'à partir de février que tout a vraiment redémarré.

Très vite, dans la bonne humeur, Mme Evelyne Bonaventure, Déléguée ASF du Pas-de-Calais, entourée par l'équipe des tricoteuses se sont prises au jeu de l'assemblage des pulls et des écharpes puis de l'emballage pour la confection des paquets-cadeaux. Une expérience plaisante qu'elles ont appréciée et qu'elles aimeraient renouveler.

Le deuxième mardi du mois de mars coïncidait avec la journée de la femme et celle de Mardi-Gras. Aussi, Irma est arrivée avec un kilo de crêpes faites maison tandis que Jacqueline et Francine apportaient le cidre. Il ne restait plus qu'à faire le café en attendant que Monique T. (les Monique sont nombreuses parmi les bénévoles) mette encore un peu plus d'ambiance que d'habitude. Elle a toujours une petite blague à raconter à chacune des réunions et elle se prête volontiers au jeu de la blague du mois. Mais toute cette bonne humeur n'empêche pas l'équipe de travailler. Boutons à coudre, élastiques à passer, petites réparations, rien ne leur échappe. Lucienne en sait quelque chose, elle qui a posé pas moins d'une trentaine de mini pressions sur des brassières. Bravo Lucienne !

D'autres tricoteuses n'ont cependant pas la chance d'assister aux réunions, soit par choix, soit pour raisons de santé, soit parce qu'elles habitent trop loin ou ne peuvent se déplacer... Comme Geneviève qui tricote chez elle en attendant la prochaine visite de Mme Bonaventure chaque trimestre. Passionnée par le tricot, elle fait l'admiration de son kiné qui, de temps en temps, lui apporte les pelotes qu'il récupère chez d'autres patientes. A chaque visite de Mme Bonaventure, Geneviève prend soin d'exposer ses tricots. C'est un réel bonheur, pour l'une comme pour l'autre, de voir tous ces tricots petits et grands. Geneviève se hâte de vider les sacs de pelotes de laine, impatiente de les associer à d'autres. Car, comme beaucoup de tricoteuses, Geneviève pense déjà au prochain ouvrage qu'elle va entreprendre. Elle feuillette ses catalogues tout en montrant les modèles qu'elle a choisis et qu'elle a envie de faire... sacrée Geneviève !

**La visite surprise de Françoise aux tricoteuses du Cher.**



Visite au local des tricoteuses.

En avril, Monique Colliot, déléguée du Cher, réunissait au local de Sancoins, les tricoteuses du département. Une surprise attendait ces dames. Françoise Huser, Présidente d'Amis Sans Frontières nation-



nal, avait fait le déplacement de Metz à Sancoins pour les rencontrer. C'était également l'occasion pour les tricoteuses de tester la grandeur de la nouvelle salle obtenue de la mairie. Elles étaient une vingtaine à s'être déplacées et c'est avec plaisir qu'elles se sont installées dans cette nouvelle salle plus spacieuse. Françoise les a régalarées avec les expériences vécues dans sa région et les tricoteuses ont pu partager leur quotidien avec elle. Chacune avait apporté ses tricots et le couloir était plein de sacs et de cartons remplis de belles choses. Certains tricots ont été exposés et ont fait l'admiration de Françoise.

Monique Colliot a fait le bilan des dons pour 2010 (exactement 1 151 pièces de tricots offertes dans le département) et a fait circuler des cartes de remerciements envoyées par les associations bénéficiaires. Après ces moments d'amitié largement appréciés, Monique a invité tous les participants à partager ensemble un goûter avec les bons gâteaux qu'elle avait préparés, laissant une large place à la convivialité. Depuis, Françoise a repris le chemin du retour, heureuse d'avoir fait la connaissance du groupe des tricoteuses du Cher, si chaleureux, si vivant et prêt à œuvrer encore plus pour la solidarité.

**L'Aisne (02)**

La délégation de l'Aisne recherche le modèle d'un paletot à capuche pour bb préma. Merci de transmettre à Mme Annick Herbé 41 Boulevard Maréchal Juin 02100 Saint-Quentin ou annick.asf02@gmail.com



**La belle générosité d'Yvette**

Yvette a fait la une du journal « La Nouvelle République ».

Depuis 2003 qu'elle tricote bénévolement, chez elle à Blois, elle a déjà fabriqué quelques 1 400 ouvrages sans jamais se lasser. Elle adore tricoter, surtout la layette, et y consacre environ 6 heures par jour.

Un exemple, un mois avant les fêtes de fin d'année 2010, elle avait réalisé 10 brassières et 12 paires de chaus-



sons pour la maternité de Blois. Son talent et sa générosité méritaient largement les éloges que la presse locale lui a faits. Un seul bémol, elle qui aime la discrétion, elle a été servie!

**Le hasard fait bien les choses**

Le hasard a voulu, qu'en se rendant en ville à Blois, Marie-Françoise s'arrête un instant devant le chalet que les tricoteuses d'ASF Loir-et-Cher avaient installé sur la place Louis XIII pour se faire connaître. Après que trois bénévoles lui aient parlé des actions d'Amis Sans Frontières et montré les tricots faits main, Marie-Françoise a accepté de prendre la revue « La Sphère ». Elle ne connaissait pas ce magazine et n'avait d'ailleurs jamais entendu parler d'Amis Sans Frontières. C'est donc avec plaisir, à travers la lecture de la Sphère, qu'elle a découvert tout ce que faisait l'association pour aider les mamans démunies. La revue lui a tellement plu qu'elle a décidé aussitôt de s'y abonner.

**Ils ont fait connaissance**

Lors d'une réunion mensuelle, le 15 février dernier, Marianne Rault, déléguée ASF d'Ille-et-Vilaine, et l'équipe malouine avaient invité plusieurs responsables de différentes associations de Saint Malo telles la Croix-Rouge, les Restos du Cœur, les Horizons Nouveaux, le Secours Populaire et l'Espérance Solidarité.

Les bénévoles étaient heureuses de faire visiter leur local, de montrer le stock des tricots, d'échanger des idées et surtout, bien



sûr, de communiquer. Au pays de Surcouf, Duguay-Trouin ou Jacques Cartier tout s'est déroulé dans une super ambiance pour se poursuivre autour d'un sympathique goûter.

Responsables et bénévoles, réunis pour la première fois, étaient satisfaits d'avoir pu faire connaissance et de passer ensemble un excellent après-midi.

### Salon d'un jour à l'A.F.P.A

Invitée dans le cadre de la semaine du développement durable, l'association Amis Sans Frontières de Lomme Lille Métropole a tenu salon d'un jour dans les locaux de l'A.F.P.A, Association pour la Formation Professionnelle des Adultes. Celle du Nord est une grosse structure qui accueille des adultes, du nord, de tout département français donc des départements d'Outre-mer et, bien sûr, des Français issus de l'immigration. Les responsables du centre, directeur, délégué régional, le coordinateur de l'action, Kamel nous font découvrir leur fonctionnement, mais bien plus, leur réflexion et leur ouverture.

Nous sommes honorés d'avoir été conviés, en compagnie des Artisans du monde, de l'AMAP, de praticiens de l'apiculture. Les adultes passent aux stands et y restent ; de longs



*Sur une partie de notre stand, Yolande, Corinne, Maryse et Marie-Thérèse.*

échanges y sont vécus toujours appréciés lors des forums.

Ce n'est pas tous les jours qu'on rencontre des Canaques... prêts à venir donner un coup de main après nous avoir offert quelques accords de leur musique. Bravo aux bénévoles de Lomme qui ont pu rajouter cette opportunité à leur emploi du temps.



*Moïse et Kamel.*

*Un groupe de visiteurs au stand ASF.*



### Un tajine délicieux et une excellente soirée

Dans un esprit de convivialité, les deux associations Amis Sans Frontières Anjou et Monplaisir Solidarité avaient organisé une soirée tajine, le vendredi 18 mars, au Centre Robert Schuman à Angers. Dès le matin, la journée a commencé par les courses et l'achat de tous les ingrédients. S'en est suivie la préparation du tajine avec l'épluchage des légumes et des fruits pour la confection du dessert, la fabrication du pain et la cuisson du tajine par les habituées du lieu. Chacun a aidé au mieux suivant ses disponibilités. L'après-midi était plutôt consacrée à la détente autour du thé à la menthe et des petits gâteaux faits main. Les centres de table, confectionnés avec goût à l'aide des fleurs et des feuillages du jardin, ont apporté un air de fête à l'arrivée des convives. Le repas s'est déroulé dans une ambiance calme, appréciée de chacun, ce qui a permis des échanges sympathiques. Le bénéfice souhaité a été atteint et partagé, il servira à soutenir les actions des deux associations Amis Sans Frontières Anjou et Monplaisir Solidarité. Quant

au tajine, ce plat traditionnel par excellence du Maroc, il était délicieux et chacun a passé une excellente soirée.



*Partage du tajine et du pain confectionnés par les bénévoles.*



### Brunch improvisé dans le garage



Après le don généreux d'Agnès Flaman, en 2010, dont le stock de laine n'est pas encore épuisé, l'équipe parisienne a eu le plaisir de recevoir un nouveau don de laine, tout aussi magnifique, offert par Véronique Vieljeux du Café tricot studio, 2 rue Auguste Barbier à Paris 11ème. Elle a profité du lundi férié de Pâques pour pratiquer la répartition de toutes ces merveilles autour d'un brunch improvisé. Chacun et chacune avait apporté de quoi se restaurer. Adhérents ASF et membres du groupe tricot-opéra ont pu ainsi discuter et mieux se connaître. Tout le monde est reparti bien lesté par des sacs débordant de laine et de coton, la tête pleine de projets avec la promesse de belles réalisations pour les trousseaux à offrir aux mamans démunies.

Rencontre à Saint-Benoît-du-Sault

Poursuivant ses visites à travers le département pour y faire la connaissance des tricoteuses, Mme Patricia Doucet, nouvelle déléguée ASF du Cher, est allée, en mars, à Saint-Benoît du Sault. C'est là qu'elle y a retrouvé Odile et Eliane qui l'aident à Celon pour faire le tri, le marquage et le rangement des ouvrages. Ce sont elles aussi qui tiennent à jour le calendrier de tous les travaux à récupérer dans les différents points de rencontre.

Odile et Eliane avaient, ce jour-là, invité les tricoteuses du secteur de Saint-Benoît et préparé un petit goûter fort sympathique. Tout était prévu, même l'appareil photo pour immortaliser la rencontre, malheureusement oublié, dommage, mais on tâchera d'y penser la prochaine fois !

« J'ai été fort agréablement surprise par le nombre de tricoteuses présentes et la quantité incroyable de jolies choses » indiquait Mme Doucet avant d'ajouter « qu'une journaliste de France Bleu Berry avait interrogé bon nombre de tricoteuses, ravies et fières de montrer leurs travaux. » « J'ai même fait un appel aux auditrices pour collecter de la laine, des bodies, des peluches en expliquant qu'ils viendraient agrémenter nos trousseaux de fin d'année. » concluait-elle.

Tous les ouvrages récupérés ont permis, début avril, la préparation de sept trousseaux layette pour le Centre d'Accueil « les Ecoreuils », et sept autres pour la maternité de l'hôpital de Châteauroux qui les réclamaient en urgence.

Le temps d'une petite trêve durant les vacances de Pâques, Mme Doucet promet que c'est en pleine forme qu'elle reprendra la route pour de nouvelles visites, dès le joli mois de mai !

Bon anniversaire à Bernadette !



Le 4 mars 2011, la maison de retraite de Barjac était en fête. Mme Comte Bernadette fêtait ses 100 ans en présence de toute sa famille et de Monsieur le Maire de Barjac. Une petite cérémonie s'est déroulée dans les locaux de la maison de retraite de Saint Laurent. Pendant un certain temps, Mme Comte a été une tricoteuse assidue de l'atelier tricot animé par l'équipe des tricoteuses de Barjac.

*Bernadette a fêté ses 100 ans .*

Pour cette occasion, Mme Lagorsse Arlette, responsable de l'atelier, a offert à Mme Comte une petite couverture confectionnée par les tricoteuses barjacoises accompagnée d'une carte d'anniversaire signée par toutes les tricoteuses. Cette petite fête emplies de chaleur humaine a permis à tous de passer un très agréable moment d'amitié.

La Fête de l'Amitié

Comme chaque année, les bénévoles d'ASF Isle en Limousin, invités par le Mouvement contre le Racisme et pour l'Amitié entre les Peuples (M.R.A.P.), ont participé à la



Fête de l'Amitié, le samedi 11 mars, à la Galerie Foyer du Parc des Expositions à Limoges. Cette fois, la fête avait pour thème « Ma planète, mon village ».

Une trentaine d'associations y participaient dans une atmosphère conviviale avec de nombreuses animations de divers pays : concerts, danses, expositions, cuisines du monde avec le traditionnel couscous auquel l'équipe d'ASF a fait honneur.

Le stand d'Amis Sans Frontières, très coloré et varié, comme d'habitude a eu beaucoup de visiteurs et... d'acheteurs.

Il faut dire que le M.R.A.P. avait bien fait les choses pour les bénévoles : comme toujours, une « bonne » place pour le stand, un « bon » couscous pour les fins gourmets, mais également, la parution d'un article très complet sur « Amis Sans Frontières » dans leur journal mensuel.

La générosité des Lion's

Le Lions' Club Isle Val de l'Aurence, toujours très attentif aux actions d'ASF Isle en Limousin, a fait preuve, encore une fois, d'une belle générosité en souscrivant cinq nouvelles adhésions pour 2011.

Un geste très encourageant et particulièrement apprécié par toute l'équipe Isoise.

Des tricoteuses aux grands cœurs

Dans le département des Alpes Maritimes, à Saint-Laurent du Var, tout près de Nice, Dominique, animatrice à la Maison de retraite Korian Le Clos Myramis, s'était proposé, en octobre dernier, de motiver quelques résidentes au tricot. Un projet qui a fait très vite son chemin...

Et, c'est avec un plaisir non dissimulé que Jeannette Cayman, l'une des déléguées ASF des Bouches-du-Rhône, a reçu, en mars, les premiers ouvrages tricotés. La démarche a pu se faire avec la complicité de Jacqueline, tricoteuse bénévole marseillaise, chargée de faire l'intermédiaire entre Marseille et Saint Laurent du Var. Bravo aux tricoteuses aux grands cœurs de Saint -Laurent du Var.

« Les résidentes du Clos Myramis, les familles et le personnel, sont heureux de vous offrir ces couvertures. Les mamies travaillent sans relâche et y mettent tout leur cœur. Les aînées des tricoteuses ont 98, 95, 92 ans. La plus jeune a 82 ans. Ce sont les couvertures du cœur, un vrai bonheur pour elles d'apporter leur aide. L'opération a commencé en octobre et elles sont toujours motivées pour continuer. Le nombre des tricoteuses augmente alors... laissons parler les aiguilles... »

Les mamies du Clos Myramis et Dominique, leur animatrice

**A la foire de  
Luché-Pringé**

Le thème proposé, cette année, par les organisateurs de la foire de Luché-Pringé était la Bretagne, avec Bécassine, la plus connue des Bretonnes. Comme plusieurs tricoteuses avaient déjà réalisé des poupées Bécassine, pour les ventes prévues lors des comices ou du téléthon... l'équipe a eu l'idée, pour la foire de printemps, de costumer trois d'entre elles, en Bécassine, dont Patricia, dynamique secrétaire de mairie. Les costumes ont été confectionnés avec amour, par la doyenne, Cécile.

Et lors de la foire de Luché-Pringé, le succès a été garanti. Avec Colette, habillée en Bigoudène, beaucoup de poupées Bécassine se sont vendues sur le stand. La loterie et la pêche à la ligne pour les enfants ont aussi bien marché. Sur le stand voisin, c'est Gérard, le mari d'une bénévole qui exposait sa belle collection de vieux grèements, bretons, bien sûr!

*Avant la foire, présentation lors de notre réunion mensuelle.*



*Essayage du costume de Cécile (86 ans) par Éliane.*

De quoi attirer aussi de nombreux curieux !

Suzy, déléguée ASF sud Sarthe, avait du punch et le sourire aux lèvres pour accompagner cette belle équipe. Ce fut une belle fête et encore une occasion de faire connaître Amis Sans Frontières.

*Devant le stand avec, Éliane, Suzy et Colette en Bigoudène.*



Mensuel édité par :  
**Amis Sans Frontières**  
**1, Chemin de la Coopérative**  
**47300 Villeneuve/Lot**  
**Tel 05 53 41 04 94**

site  
**amis-sans-frontieres.com**  
courriel

amis.sans.frontieres@wanadoo.fr

**La Sphère**

(même adresse postale)

courriel

lasphereredaction@orange.fr

*Directeur de la Publication :* Bernard Larhant

*Rédacteur en chef :* Jean-Pierre Thomas

*Secrétaire de rédaction :* Edith Delas

*Relecture :* Gérard Léoka

*Abonnement-Routage :* Dominique Thomas

*Ont participé à la rédaction  
de ce numéro :*

A. Rivault-Moine - M. Degallaix - F. Huser -  
B. Devloo - E. Jupin - J. Cayman -  
J. Guillout - P. Doucet - M. Génibrel -  
M. Lemesle - N. Vachon - M.E. Duffé -  
M. Colliot - A. Mousset - E. Bonaventure -  
M.N. Hovan.

Prix abonnement annuel (11 n°) 25 €

Prix au numéro 2,5 €

C.P.A.P. 0511 G 88065

Imprimé par

IMPRIMERIE GRAPHIC-SUD

ZAC de Rigoulet

47550 Boé

Tous droits de reproduction, même partielle,  
des textes et des illustrations, doivent être  
demandés à la rédaction.

# ADHÉSION - DON - ABONNEMENT

VOS DONNS SONT DÉDUCTIBLES DES IMPÔTS SOUS CERTAINES CONDITIONS.

## 1 J'ADHÈRE à AMIS SANS FRONTIÈRES (Pour l'année 2011)

Adhésion 12 € ou plus (par personne) ..... €

## 2 JE FAIS UN DON à AMIS SANS FRONTIÈRES

..... €

## 3 JE M'ABONNE à La Sphère (11 numéros par an)

France (un an) 25 € ..... €

Etranger ou soutien 33 € ..... €

**Montant total** de mon règlement ..... €

M, Mme, Mlle  
(rayer les mentions inutiles)

Nom : .....

Prénom : .....

Adresse : .....

.....

Code Postal : .....

Ville : .....