

Trait d'union

BEAUMONT VIGNETTAZ

Journal de l'Association du quartier de Beaumont-Vignettaz - N° 49 septembre 2003 - Tirage 2300 ex.

Le billet du président

L'été indien...



Après l'été radieux, pourquoi pas le fameux été indien cher à Joe Dassin! Ce serait une transition douce vers l'automne et ses magnifiques couleurs. Quoique, il semble bien qu'avec la sécheresse et la chute prématurée des feuilles des arbres, l'automne a pointé son nez plus tôt que d'habitude! Mais revenons aux activités d'un passé récent...

Sortie familiale à vélo

De nombreux membres ont eu la bonne idée de participer à cette sortie familiale dans la région d'Anet. Un parcours délicatement choisi nous a fait découvrir la magnifique région des Trois-Lacs. Un merci particulier à Michel Bochud pour l'organisation impeccable de la journée et à Gérard Riedo pour la mise à disposition gratuite d'un bus pour le transport des vélos.

Une magnifique fête de quartier

Le beau temps, la bonne humeur, la joie de vivre, le plaisir d'être ensemble, de manger une morce et de boire un bon verre furent les principaux ingrédients de notre dernière fête de quartier. C'était aussi une excellente journée de détente avec le tournoi de football, le concours d'adresse et le bal en soirée avec le fameux Trio Soleil. Merci à toutes les personnes qui ont œuvré au succès de cette fête.

L'appel aux artistes

L'appel aux artistes a été largement entendu. Une vingtaine d'artistes se

sont inscrits pour une exposition-vente. Le comité va faire une profonde réflexion et invitera durant cet automne tous les inscrits à une séance d'information.

Agenda 21

Fribourg à l'écoute de ses habitants

Le Conseil communal et le comité de pilotage souhaitent que les habitants de notre quartier participent activement au processus de l'Agenda 21. Chacun aura la possibilité de donner son avis sur l'aménagement de son quartier et de la ville, de critiquer, rêver et donner des idées contribuant à l'amélioration de l'aménagement.

La première partie de la soirée permettra à chacun de faire part de ses préoccupations, de formuler ses idées et projets. Les différents sujets seront regroupés par thèmes.

La seconde partie permettra aux participants de discuter des thèmes qui les intéressent le plus.

Les préoccupations et propositions de chaque groupe de travail seront ensuite rediscutées en commun. Des propositions concrètes seront alors établies.

Merci de votre participation et au plaisir de vous rencontrer prochainement.

Jean-Jacques Métrailler

Sommaire

Match aux cartes	3
Agenda 21 local	5
La Maison de la Petite Enfance	6-7
Le coin santé	9-11

Agenda

Vendredi 24 octobre 2003
20 heures

Match aux cartes
Salle polyvalente de l'Ecole de la Vignettaz
(inscriptions dès 19 heures)

Mercredi 29 octobre 2003
19 h 30

Agenda 21 local
Salle polyvalente de l'Ecole de la Vignettaz

Dimanche 7 décembre 2003
Loto des enfants

Mercredi 28 janvier 2004
Assemblée générale 2004

Rappel des cotisations 2003

Fr. 10.- par ménage

Cotisation de soutien:
dès Fr. 20.-

Merci beaucoup à tous

La Maison de la Petite Enfance



La Maison de la Petite Enfance (MPE) a été créée à Fribourg en 1997 sur le modèle de la Maison Verte de Françoise Dolto, ouverte elle il y a plus de vingt ans. Elle a rejoint les centaines de Maisons Vertes qui existent aujourd'hui en France, et les douze implantées en Suisse.

Carte d'identité de la Maison de la Petite Enfance

«Un lieu de rencontre et de loisirs pour les tout-petits avec leurs parents.

Pour une vie sociale dès la naissance, pour les parents, parfois très isolés devant les difficultés quotidiennes qu'ils rencontrent avec leurs enfants.

Ni une crèche, ni une halte-garderie, ni un centre de soins, mais une maison où mères et pères, grands-parents, nourrices, promeneuses sont accueillis... et leurs petits y rencontrent des amis.»

Françoise Dolto

L'accueil à la Maison de la Petite Enfance s'articule autour du respect de l'enfant, de la tolérance et de la disponibilité. L'enfant est donc placé en premier, il est la personne principale, et on s'adresse à lui directement.

La MPE peut offrir un soutien aux parents et enfants dans les difficultés de vie qu'ils ont à traverser et les aider à en parler avant qu'elles ne deviennent des problèmes. C'est un espace de parole qui se crée autour de la relation souvent encore fusionnelle qui lie le petit enfant à ses parents. Rassuré par la présence d'autres adultes (autres parents et professionnel-le-s de la petite enfance bénévoles), l'enfant peut apprendre à s'en éloigner et faire l'expérience de nouveaux espaces sociaux et relationnels.



On y suit quelques règles simples:

- Aux heures d'ouverture, il suffit de pousser la porte. Aucune inscription préalable.
- On peut y rester une après-midi entière ou dix minutes.
- Seuls sont inscrits sur le cahier de la Maison de la Petite Enfance le prénom de l'enfant accueilli, ainsi que le lien qui l'unit à son ou ses accompagnants.
- Pas de nom de famille ou de profession des parents (anonymat).
- Une participation – libre – aux dépenses de la MPE est demandée.
- Quelques règles structurent l'activité des enfants: respecter le coin des bébés, ne pas emporter de jouets à la maison, mettre un tablier pour jouer à l'eau...

Les petits, de **zéro à quatre ans**, accompagnés d'un parent, d'une maman de jour, de leur baby-sitter, viennent apprivoiser, en toute sécurité, les lois, pas toujours tendres, de la vie en société. Pour certains c'est

le premier contact avec des enfants de leur âge. Ils apprennent ainsi d'autres limites que celles fixées (ou non...) par leurs parents: le goûter, par exemple, se prend dans le coin cuisine, et les véhicules restent sur la partie grise qui représente la route. Accueillis dans l'ambiance sécurisante de la Maison de la Petite Enfance, enfants et parents se préparent à l'idée de la séparation, avant l'entrée à la garderie ou à l'école maternelle.

Les adultes eux doivent respecter une règle: ne pas quitter le lieu. Ils restent responsables de leurs enfants qui se sentent sécurisés par leur présence. A part cela, les parents sont libres: on ne leur demande ni leur nom, ni ce qui motive leur visite. Certains jouent avec les petits, d'autres profitent pour potasser le «code de la route» ou pour plonger leur nez dans une revue. Des conversations s'engagent, on échange ses expériences et des amitiés naissent. Avant de quitter le lieu, à l'heure qui leur

convient, chacun glisse quelques pièces dans la tirelire. Leur passage à la Maison de la Petite Enfance n'est pas gratuit, mais laissé à l'appréciation de chacun.

La MPE, un lieu de prévention

Les accueillants et accueillantes (dix professionnel-le-s de la petite enfance) favorisent l'échange et la parole. Ils/elles dédramatisent les petits problèmes du quotidien avant que ceux-ci ne deviennent des montagnes, rassurent parents et enfants, sans jamais juger. Ils/elles offrent un soutien dans une période d'échange intensif entre parents et enfants.

«La Maison Verte prépare l'enfant à être, à deux mois, séparé de sa mère, sans être le théâtre de ce fameux syndrome d'adaptation, à vivre en toute sécurité sans elle dans la société.»

Françoise Dolto

La MPE est un lieu de prévention dite primaire – donc précoce – pour toutes les questions relatives au

développement et au comportement des enfants, à l'attachement et à la séparation, et de ce fait à toutes les problématiques de l'équilibre social futur et de la violence.

L'association qui gère la Maison de la Petite Enfance travaille, depuis sa création il y a six ans, à obtenir la reconnaissance de ce travail de prévention par l'Etat, sans succès jusqu'à ce jour. Cela signifie que le financement de la MPE est assuré par des fonds privés (soutien de la Loterie Romande, dons), ainsi que par une subvention de la Ville de Fribourg qui s'est impliquée courageusement dans le soutien au travail pour les enfants.

La modestie des aides financières a pour résultat que le travail des accueillants et accueillantes de la MPE est actuellement encore bénévole, avec versement de modestes indemnités compensant leurs frais. L'objectif de l'association est d'arriver à verser une réelle indemnité salariale aux professionnel-le-s qui donnent beaucoup dans cette activité sans recevoir de contrepartie financière dignes de ce nom.

Informations pratiques

Depuis sa création il y a six ans, la MPE a enregistré plus de 6000 visites, représentant environ 800 enfants différents! Pour la seule année 2002, il y a eu 1145 visites, soit une moyenne de 10 visites par après-midi d'ouverture.

La MPE n'est pas vraiment une maison au sens propre, mais le rez-de-chaussée d'un immeuble de l'Avenue du Midi 15 à Fribourg.

Elle est ouverte chaque mardi, jeudi et vendredi de 14 heures à 18 heures. Vous y êtes bienvenu-e avec votre petit enfant.

Pour des renseignements complémentaires, le tél. 026 422 11 50 vous répondra les mardis, jeudis et vendredis après-midi.

Olivier Spang, président
Association de la Maison
de la Petite Enfance



Le coin santé

Avec l'arrivée de l'automne, il y a mille et une bonnes raisons de prendre soin de son corps pour conserver les bienfaits de l'été: une cure dépurative, des fruits gorgés de soleil, une balade en montagne, un sauna, un footing dans la forêt, un massage de temps en temps... Et pourquoi pas quelques séances d'Ortho-Bionomy®

Parmi l'éventail des techniques du toucher à votre disposition, il n'est pas toujours facile de faire son choix, et c'est souvent le bouche-à-oreille qui vous met sur la bonne piste. Relativement nouvelle à Fribourg où elle est pratiquée depuis environ six ans, cette technique, qui s'apparente à l'ostéopathie dont elle est issue, est utilisée aussi bien dans la prévention, dans la relaxation que dans le soin d'affections chroniques ou aiguës.

Avec le rythme de vie que nous menons, notre corps est constamment malmené et petit à petit, des dysfonctionnements s'installent créant toute une série de tensions, de douleurs difficilement localisables. Une discussion avec le client permet de comprendre que cela «coince», que cela «bloque» depuis un certain temps. Les raisons ?

- de mauvaises positions répétées au travail et dans la vie quotidienne,
- l'absence d'exercice physique,
- des problèmes affectifs et émotionnels méconnus ou non résolus,
- des traumatismes d'origines diverses, (chutes, accidents, etc).

Il s'ensuit des tensions musculaires ou viscérales, le plus souvent douloureuses, qui affectent l'équilibre général du corps et ses grandes fonctions. Mais le corps possède des ressources insoupçonnées



d'auto-régulation et c'est là que l'Ortho-Bionomy agit. Cette pratique simple et efficace permet d'explorer les messages du corps, aussi bien dans sa texture physique que dans sa dimension énergétique. Elle s'attache à restaurer la faculté naturelle dont le corps dispose pour réguler lui-même ses tensions.

Dans quels cas peut-on contacter un/une ortho-bionomiste?

- principalement en cas de tensions et de douleurs affectant la structure ostéo-musculaire. Par exemple, des douleurs dans la nuque, les épaules, les lombaires, les articulations...
- en cas de troubles fonctionnels divers, souvent sans origine médicalement décelée: douleurs viscérales; perturbations des grandes fonctions telles que troubles du sommeil, de la digestion, maux de tête, etc.;
- asthénie, perte d'énergie, aide au traitement de certains états dépressifs;
- traitement des séquelles de choc ou de traumatisme, syndromes post-traumatiques;
- suites opératoires;

- accompagnement de certaines maladies graves: confort, détente, soutien, soulagement de la douleur;
- prévention par l'équilibration de la structure physique et l'harmonisation de la circulation énergétique qui contribuent à éviter l'apparition de troubles somatiques et psychiques;
- travail avec les enfants: depuis les traces de l'expérience souvent traumatiques de la naissance et au travers des aléas du développement (troubles du sommeil, de conduite alimentaire, du comportement, déséquilibres de la structure ostéo-musculaire (scoliose, par ex.)

Comment se déroule un traitement

Il faut compter environ 60 à 75 min. par séance, et 4 à 5 séances suffisent souvent.

Pour pratiquer cette méthode très douce, l'ortho-bionomiste utilise ses mains afin

- d'écouter le message émis par le corps au travers de ses tensions et de ses déséquilibres,
- d'aider le sujet à les reconnaître,
- de favoriser une ouverture vers

un changement possible en stimulant les réflexes auto-correcteurs permettant à la tension de se relâcher.

En créant un cadre sécurisant, et sans utiliser aucune force, l'orthobionomiste respecte le rythme et les résistances propres à chacun et c'est probablement pour cette raison que les résultats se révèlent particulièrement durables. Il suffit parfois de quelques séances pour soulager et rétablir un bon équilibre. D'autres personnes éprouvent le besoin de travailler sur une plus longue période afin d'aller plus en profondeur, parfois en parallèle avec d'autres techniques de développement personnel. Le traitement varie selon l'âge du client, ses besoins et la gravité de son état. D'autre part, il ne faut pas perdre de vue que le corps est une merveilleuse machine que nous négligeons et ... qui vieillit. Dans ce cas, comme les autres techniques, l'Ortho-Bionomy(soulage, mais ne fait pas de miracles. Toutefois, l'expérience montre que les personnes actives dans la prise en charge de leur santé présentent souvent de meilleurs résultats.

Un bon conseil

- ne pas attendre que la douleur soit installée pour intervenir
- offrir à son corps un «service» au printemps et en automne

Ces soins sont reconnus par plusieurs caisses-maladie, mais il est bon de se renseigner avant de commencer le traitement. Il va de soit que le travail en Ortho-Bionomy® ne remplace pas un suivi médical.

D'où vient cette technique

Arthur Lincoln Pauls est né au Canada en 1929. Dans les années 60, installé à Londres, il enseigne le judo, développant ainsi une double

connaissance, celle de la structure ostéo-musculaire en mouvement et celle de la philosophie des arts martiaux. Quelques années plus tard, découvrant l'ostéopathie, il entreprend une formation à cette discipline. Il rencontre le docteur Lawrence Jones, créateur d'une technique de relâchement réflexe des tensions musculaires pour éviter la douleur. Cette approche séduit Arthur L. Pauls dans la mesure où elle exclut toute manipulation articulaire forcée. Il a l'idée d'étendre l'application de ce réflexe auto-correcteur au système énergétique et à des niveaux plus subtils. Devant l'incompréhension du Docteur Jones, il décide de mettre au point sa propre méthode et en 1978 il fonde en Californie la «Society of Ortho-Bionomy International». La pratique s'appelle désormais Ortho-Bionomy(, ce qui signifie «en accord avec les lois de la vie».

Elle s'est rapidement diffusée en Europe continentale, d'abord en Suisse, puis en France et est actuellement pratiquée et enseignée dans un grand nombre de pays européens.

L'O.B.E.A.T (Ortho-Bionomy European Teachers) poursuit l'enseignement et la recherche dans le respect des principes de base transmis. Le diplôme, obtenu après trois ans de formation, est international.

Qui peut-on contacter

Deux praticiennes exercent à Fribourg sur rendez-vous:

Corinne Kolly
secrétaire médicale, ortho-bionomiste dipl.

masseur de détente et de sports aime la montagne et son travail
Rue de Romont 35
c/o Dr Grognoz
1701 Fribourg



tél. 079 44 77 966
corinne.kolly@bluewin.ch

Suzanne Paccolat-Dousse

enseignante, ortho bionomiste dipl.
praticienne en Reiki, oligoéléments,
passionnée de médecines douces
Platy 50
1752 Villars-sur-Glâne
Tél. 026 402 11 33
sandhana@romandie.ch

**STAND DE PRÉSENTATION
AU SALON DU MIEUX-VIVRE
L'UNIVERS INDIGO
7 - 9 NOVEMBRE
CONFÉRENCE - ATELIER
LE DIMANCHE 9 A 12 H 30.
VENEZ NOUS RENDRE
VISITE.**

Sur présentation de cet article, un rabais de fr. 10.- vous sera accordé sur une première séance.