



EDITORIAL

Après plusieurs mois de stage, qu'il est agréable de penser aux vacances !

Nous avons tous travaillé avec assiduité et sérieux : les stagiaires en formation d'assistantes de vie ont eu une première et forte impression du jury Fepem.

Malgré les échecs et les réussites, qu'il fut agréable de travailler ensemble, d'échanger nos expériences ! D'autres participants à ce journal nous donnent leurs impressions sur leur passage en APP (une stagiaire, une formatrice stagiaire).

Enfin, un stagiaire nous parle d'un sujet sanitaire et social qu'il devra présenter à un jury d'admission, une autre nous propose un poème.

Grâce à la solidarité de tous et à l'aide des formateurs, certains d'entre nous ont enfin atteint leur objectif.

Rendez-vous en septembre, pour la suite de nos aventures !

Bonnes vacances à tous !

*Rosa, Nadine et Jean Noël, du groupe des gardiens d'immeuble
en formation VAE et Pierre Layat*

Le jury : ce que vous en dites

La nuit avant le jury je n'ai pas bien dormi, je me suis réveillée à 3 h et je n'arrivais pas à me redormir.

Le jour du jury, j'étais angoissée, stressée, je me suis levée à 6h pour réviser un peu, après j'ai pris ma douche, je me suis habillée. Deux heures avant de venir au Greta, j'étais déjà prête à partir.

Je suis arrivée ici et j'ai attendu mon tour. J'étais nerveuse, impatiente. Je réfléchissais dans ma tête, comment ma présentation allait se passer. Quand j'ai été appelée

pour me présenter devant le jury j'avais peur, ma main transpirait et j'avais oublié d'un seul coup tout ce que j'avais appris. Je savais les réponses mais c'était difficile de m'exprimer et des fois, même en connaissant les réponses, je me trompais et j'avais du mal à répondre.

C'était très dur pour moi car c'est la première fois que je passe devant un jury ; mais j'ai bien aimé l'expérience.

Sonia

La semaine avant le jury j'étais très nerveuse, très stressée, c'était très difficile pour manger et dormir. Je pensais jour et nuit au jour du jury.

Ce jour-là, quand je suis arrivée, j'avais très peur d'entrer dans la salle du jury. J'étais très nerveuse au début, mais je me suis forcée à être calme et tranquille pour ne pas faire beaucoup d'er-

reurs. J'ai réussi à être calme. Chaque fois que je regardais le visage de Mme Blanquart et d'Evelyne, je sentais plus de force et de courage. Je pensais que le jury était plus dur, mais j'ai vérifié qu'il est une personne normale qui était là pour faire son travail. Pourquoi avoir peur ? Je pense

...une étape de plus dans ma vie ...

erreurs. J'étais nerveuse avant les résultats. J'ai essayé de corriger mes erreurs et le jury a été satisfait et moi aussi de savoir que j'avais réussi et vaincu une étape de plus dans ma vie.

Maria

Avant le jury, je n'arrivais pas à dormir pendant une semaine. J'ai bien révisé jusqu'à minuit tous les jours. Après minuit aussi. Je n'arrivais toujours pas à dormir, je regardais mon cahier.

La nuit du mercredi 10 ça a été un cauchemar, jusqu'au matin. Le jeudi 11 au matin j'ai révisé avec du stress.

Jeudi après midi, c'est moi qui passais en première. Mme Blanquart m'a appelée. J'ai pris un sujet. J'ai regardé l'heure. J'ai commencé tranquillement. Après 14 minutes seulement Evelyne m'a appelée, j'étais un peu choquée parce que normalement c'est 30

minutes pour chacune. Je n'avais pas encore fini de préparer mon sujet. J'avais encore besoin de réflexion. Pendant mon stage pratique je me suis occupée d'une personne avec l'aide-soignante. J'ai appris beaucoup de choses. Je ne sais pas ce qui s'est passé. J'ai oublié tout... Tétraplégique, il m'a demandé si je peux le passer du lit au fauteuil roulant. Devant le jury je n'arrivais plus à réfléchir bien, j'ai dit de grandes bêtises. Quelque chose bloquait. J'ai parlé en anglais, en tamoul aussi. Avec mon problème de vocabulaire je n'ai pas confiance. Dès jeudi je connaissais mon résultat. Je suis très triste.

Maintenant je vais essayer de bien améliorer mon français.

Sophia

Le mercredi, veille du jury, le temps a vite passé pour moi à la maison : j'ai révisé toutes mes leçons mais je n'arrivais pas à retenir quelque chose.

Je me suis couchée et je n'ai pas pu dormir, je me suis levée à 4 h du matin, j'ai encore regardé tous mes cours (modules) j'avais peur et étais stressée.

A chaque station qui me rapprochait de Crimée, j'étais de plus en plus stressée. Je suis arrivée à 8 h parce que j'avais peur d'être en retard. (Ai trouvé Fatoumata congelée devant la porte à 8h 30, Catherine !)

Avant de commencer, je n'ai pas eu peur, je me suis dit que de toute façon j'allais passer et que ce n'était pas une solution d'avoir peur, que la solution c'était d'être calme et de faire tout mon possible.

Quand je suis rentrée, pendant ma présentation, j'avais un peu peur, mais ça allait mieux petit à petit. J'ai été contente de vous avoir avec Evelyne à côté de moi, ça m'a beaucoup aidée. Quand je suis sortie, j'avais besoin de m'exprimer et j'ai été très contente

Assistantes de vie - jury FEPEM

parce que j'ai été soulagée de cette peur.

Mais le vendredi, j'avais encore plus peur que le jeudi parce que je venais chercher les résultats.

Quand j'ai eu les résultats j'ai été surprise, je ne m'attendais pas à ça. Maintenant je suis contente d'avoir fait cette formation parce que je connais mes limites, mes devoirs et mes droits dans ce métier que j'aime.

Je vous remercie de m'avoir donné toutes ces connaissances.

Fatoumata

Après mon stage je me suis reposée pendant le weekend.

Ensuite j'ai appris tous les jours et toutes les nuits. Je m'occupais de mes leçons pendant que je préparais les repas. J'ai acheté des livres et des dictionnaires ; j'ai décidé d'apprendre tous les modules. D'abord, j'apprenais les modules de Souad, après celui d'Evelyne et de Myriam, ensuite j'ai continué avec ceux de Jamila et enfin celui de Françoise Lelait. J'ai lu les livres que j'ai achetés chez Gibert Jeune et je cherchais les mots difficiles dans mes dictionnaires.

Je relisais et relisais plusieurs fois parce que j'oubliais beaucoup de choses. J'ai appris par cœur. Chez moi tout le monde s'est mis à parler français. Avant, mes filles et mon mari parlaient cambodgien avec moi. Ma petite fille m'a souvent corrigé mes fautes de grammaire et de prononciation.

Le jour de l'examen est arrivé. Je passais le deuxième jour. J'ai commencé à 14h30, Mme Blanquant m'a présentée. J'étais la dernière candidate. Et moi, je me suis présentée comme d'habitude. J'ai tiré mon sujet.

Devant le jury je me suis sentie calme. J'ai eu comme étude de cas : « Mr Michel a 48 ans, il est atteint de la maladie de Parkinson depuis 3 ans, il a une fille de 8 ans, son épouse est décédée depuis 3 ans. » J'ai préparé mon sujet, je n'avais pas peur parce que le Mr du jury était un très bon professionnel, comme mes formatrices. J'ai eu un peu de mal à parler et à expliquer, mais ce n'était pas trop difficile. J'ai répondu comme j'avais appris dans mes expériences de stage et mes cours. J'ai parlé doucement, j'ai cherché des mots faciles à expliquer. Mais j'ai eu du mal à comprendre

certaines questions. J'ai dû lui demander de répéter encore une fois. Il était très gentil. Il a reposé la question encore une fois en plaisantant.

En attendant nos résultats dans la salle 10, nous mangions des gâteaux de Maria et des fruits congelés. Avant qu'on commence à donner les résultats, j'étais contente mais après le résultat des autres j'ai eu peur parce que j'étais la dernière candidate. Après ça a été mon tour devant mes jurys, ma tristesse est apparue. Il m'a dit : félicitations Mme Ouk, vous êtes très forte ». J'ai été ravie. Je l'ai remercié et j'ai remercié mes formatrices. Grâce à elles, j'ai réussi mon examen. Après j'étais heureuse et tranquille.

Phalla

Au moment de passer devant le jury j'étais un peu stressée et j'ai oublié de répondre correctement, je ne sais pas ce qui m'est arrivé. Je sais que je ne manque pas de compétences et que je connaissais les réponses et je savais ce qu'il fallait faire chez Mr et Mme Georges.

Le monsieur du jury était assez sérieux, il m'a donné du temps pour répondre à ses questions. Mais ? C'est moi qui étais bloquée, je ne sais pas pourquoi. Pourtant je n'ai pas de problèmes en langue française. Peut-être que c'est à cause de mon traitement pour la dépression qui a créé ces problèmes. J'ai regretté beaucoup, pendant des mois j'ai pris des cours pour passer une heure devant le jury et je n'y arrive pas. Pourtant je n'ai pas tout oublié ! Et aussi je n'ai pas bien entendu les questions qu'il me posait et j'allais trop vite sans lui demander de répéter.

Ce n'est pas grave mais je n'ai pas pu dormir pendant une semaine à cause de cet examen. Aujourd'hui, j'ai oublié. De toute façon je vois que j'ai les capacités de continuer ce métier quand même. Ce qui est important c'est d'avoir les qualités, de savoir faire, comme ce que j'ai fait pendant mon stage. Je crois que je m'en sortirai, que je trouverai un travail. Quand je veux.

Tout ce que j'ai appris au Greta, je dois continuer et le garder pour mon métier futur. C'est dommage que j'ai raté mais je garde de l'espoir, je reste sereine et disponible.

Dung

*... j'étais heureuse
et tranquille....*

Assistantes de vie – jury FEPEM

Avant de passer devant le jury, je n'ai pas bien dormi pendant une semaine. J'étais très fatiguée et j'étais très pressée de passer devant le jury. J'ai bien préparé tous les modules, j'ai travaillé avec mes collègues et mes formatrices. La nuit d'avant le jury je n'ai pas dormi et le matin je suis venue pour réviser avec mes collègues et le stress ne m'a pas lâchée.

Quand je passais devant le jury, je pensais dans ma tête aux questions que je ne voulais surtout pas qu'il pose. Mais j'ai répondu à toutes les questions.

Quand j'ai fini, je suis sortie avec une douleur dans la tête énorme, je n'oublierai jamais ce jour-là parce que j'ai oublié d'aller chercher mon fils à l'école et après je me posais des questions : « pourquoi j'ai dit ça et n'ai pas dit ça ? » Je suis restée pour avoir le résultat avec les autres personnes et le fait que j'ai mon diplôme m'a donné le courage de faire plus encore.

Radhia

Depuis fin février, j'avais déjà les deux dates dans l'esprit : le 11 et le 12 mars 2010. Puis le temps a vite passé. Dans quelques jours je devrai faire face. J'ai essayé de réviser plus ou moins en me concentrant sur l'ensemble des modules avec une attention particulière sur les pathologies. Les dernières mises au point ont été effectuées le 10 mars avec les formatrices et là, je me suis rendu compte que le compte à rebours avait commencé. Les dates sont fixées pour chacune et j'étais parmi les candidates du 12 mars, l'une des quatre dernières.

J'avoue que le soir du 11 mars j'étais un peu saisie d'angoisse, pourtant j'avais

essayé de bien réviser toute la journée dans le calme. J'ai réussi quand même à m'endormir dans la paix. Le lendemain, je suis arrivée au Greta à 9h 10 pour attendre de passer à 10h50. J'avais une paix incroyable et une confiance totale. Je pensais que ça allait bien se passer pour moi. Nous avons tellement appris à travers des formatrices encourageantes et compétentes tout ce que nous devions savoir. Pourquoi avoir peur ? Au contraire, c'est le temps du bilan et tout allait pour le mieux. Alors je me suis mise à rassurer les autres.

L'entretien avec le jury a commencé à 11h20. J'avais un sujet sur un certain Mr Joly, 89 ans, qui était atteint de la maladie d'Alzheimer et avait des problèmes de déglutition. Pendant l'entretien, je me suis sentie confiante et calme en répondant aux questions du mieux que je pouvais. Le jury était gentil mais très professionnel et je devais me montrer aussi professionnelle. A la fin, vers 17h30, le jury m'a annoncé que j'avais obtenu le CQP. Ma joie était immense. La pression était tombée. C'était une belle réussite, il y avait quelques filles à consoler et à soutenir. Leur tour de sentir cette immense joie viendra bientôt. La formation continue, cette fois-ci sans pression jusqu'au 11 mai. A toutes les formatrices, merci.

Eugénia

J'avais peur parce que je me demandais comment j'allais parler avec le jury parce pour moi il y un problème de langue.

Une fois devant le jury ça a été très compliqué, il comprenait mes réponses mais je ne comprenais pas ses questions, ce qui me choquait.

Après le jury j'ai été très triste de mon résultat. J'ai progressé du début

de la formation à maintenant. J'ai beaucoup appris.

Tirhas

Une semaine avant j'ai commencé à stresser, ça a été très difficile pour moi mais dans ma tête j'avais du courage et j'ai bossé ; mais des fois quand je commençais à réviser ça se bloquait, je n'arrivais pas à faire mes leçons.

Mais quand j'ai fait l'entraînement avec mes formatrices, avant l'examen, j'ai été calme, j'ai réfléchi et j'ai bien révisé encore et je me parlais tout le temps : « je suis prête, je peux y arriver ». Mais le jour J, j'étais quand même un peu stressée quand j'ai commencé à préparer ! Je me suis encouragée, après, tout de suite, quand Mme Blanquart m'a appelée et que je suis entrée dans la salle, que j'ai vu deux têtes que je connaissais, je suis devenue calme, j'ai bien respiré et j'ai commencé à répondre aux questions. Mais quand il m'a posé une question, j'ai recommencé à avoir peur dans ma tête, j'ai eu peur de me tromper ou de ne pas bien comprendre la question. Il m'a posé des questions tranquillement et j'essayais de répondre pareil. Et quand je suis sortie de la salle, j'étais soulagée et j'étais heureuse.

Après j'ai été à nouveau stressée pour les résultats, je n'ai pas dormi de la nuit et quand je suis entrée pour la deuxième fois dans la salle du jury pour les résultats, mon cœur a commencé à travailler plus fort comme je ne l'avais jamais senti. Mais après j'étais très contente d'avoir mon certifi-

cat parce qu'ici, c'est la première fois que je passe une formation professionnelle, alors que je ne parlais pas bien et écrivais très mal.

Mais maintenant je suis très heureuse parce que j'ai appris beaucoup de choses pour mon métier et pour la langue.

Alina

Bonjour Mr M...

Vous m'avez demandé, éventuellement, d'écrire quelques lignes sur ce que j'ai pensé de ma formation au Greta.

Je vais essayer de vous relater du mieux que je peux ce que j'ai vécu depuis mi mars 2010. Je ne suis pas experte, néanmoins, j'espère que cela répondra à vos attentes.

Lorsque l'on arrive au début en APP, on se sent un peu perdu, mais je pense que l'inconnu fait toujours un peu peur ; toutefois, je me suis très vite adaptée et rapidement, j'ai pu constater la ténacité et les motivations de chaque stagiaire.

J'ai apprécié la gentillesse et la solidarité de tous, et je n'ai jamais ressenti une seule fois le fait que j'étais parmi les (ou la) plus âgée (49 ans). De plus mon expérience de la vie a servi aux plus jeunes, surtout celles qui pensent à un moment tout laisser tomber, par déception ou manque de confiance quant à leur réussite ; à l'inverse, tout le monde m'a intégrée sans aucun souci (la plupart des stagiaires sont très jeunes).

J'ai beaucoup apprécié la gentillesse et la patience de chaque formateurs (trices), leurs compétences, et c'est là que je m'aperçois combien étudier est très important, et apporter son savoir

aux autres, n'est-ce pas la plus grande des richesses ?

J'ai beaucoup apprécié les différentes cultures, et ce qui est magnifique dans tout cela, c'est que tout le monde se fixe un but, quelles que soient les motivations, chaque personne est unique, et par conséquent très intéressante pour l'autre.

La vie, n'est-ce pas survivre, réussir, s'épanouir ? Si tout un chacun essayait de ne voir que l'intériorité, tout le monde pourrait se donner la main pour s'entraider, se comprendre, se respecter.

Excusez moi Mr Marcuzzi, comme dirait Nathalie "vous êtes hors sujet ! »! Rires... Nathalie est un vrai stimulant et une vraie "bousteuse" si vous me permettez l'expression ; en

tout cas, j'apprécie énormément les trois formateurs que j'ai pu côtoyer durant ces 3 mois et demi.

Voici, Mr Marcuzzi, ce que j'avais à dire, ça n'est peut être pas grand chose, mais c'est

ce que mon cœur m'a dicté.

Bien à vous,

Mme V. Francine.

La dépression

La dépression et tout son cercle vicieux, commence par un état dépressif qui réunit plusieurs symptômes, comme par exemple une perte de l'appétit, du sommeil et du poids.

On remarque aussi un état d'angoisse sévère pour ce qui nous arrive, on passe du rire aux larmes pour un oui, pour un rien, on a une perte d'intérêt presque générale pour les activités qui nous étaient si chères avant cet état. On a une perte d'inhi-

bition et de libido, les idées morbides arrivent peu de temps après, on se pose des questions comme « pourquoi on vit ? » et « qu'est-ce qu'on fout là ? » on n'arrive pas forcément à savoir ce qui nous arrive, on sait que l'on ne va pas bien, mais on pense toujours que ça va aller mieux, donc on se laisse aller.

En plus, généralement, on a des personnes autour de nous qui essaient de nous rassurer en nous disant que tout va s'arranger et que c'est juste un moment de déprime : voilà où se trouve l'erreur : il ne faut surtout pas confondre la déprime passagère et la dépression.

La dépression nécessite une aide psychologique pour pouvoir se sortir de cet enfer, alors que dans la déprime passagère, il suffit de changer d'environnement pour que tout rentre dans l'ordre.

La dépression, moins elle est prise en charge, et plus elle va s'aggraver, car le cerveau et le corps humain sont bien faits : ils essaient de combattre cet état pour que l'esprit fonctionne toujours, donc ils nous font rentrer dans un état où on ne ressent plus rien : on sent un grand vide autour de nous, et à l'intérieur de nous, impossible de ressentir la moindre émotion : on n'arrive plus à ressentir de la tristesse et de la joie, plus rien ne nous intéresse, on essaye malgré tout de faire des choses, mais ça ne change rien, notre état empire. On commence par se renfermer, à être de glace, figé dans sont lit à regarder en face de soi, pas trop envie de parler, même avec ses proches, on a vraiment le mal de vivre ! On ne comprend toujours pas ce qui nous arrive, et de fil en aiguille, on commence à s'habituer à cet état qui nous rend comme ça. On a même l'impression que ça va bien et que l'on a plus de problème.

Pourquoi devient-on comme ça ? Le cerveau reçoit trop d'attaques du psychisme et le cerveau se protège en se mettant dans cet état d'anesthésie en quelque sorte (il modifie son équilibre chimique - ndlr). Donc

*...combien
étudier est
très
important...*

**GRETA M2S DE PARIS, ESPACE DE
FORMATION CRIMÉE
149 RUE DE L'OURQ 75019 PARIS**

**TÉLÉPHONE : 01 55 26 94 70
TÉLÉCOPIE : 01 46 07 34 68
ADRESSE : RESSOURCES-
CRIMEE@GRETA-M2S.FR**

**DIRECTEUR DE LA PUBLICATION :
E. OLAYAT BARDISA
PRÉSIDENTE DU GRETA M2S**

ISSN 1953 - 0021

il ne reçoit plus ces attaques, mais il nous met dans un état où l'on n'est vraiment plus dedans, toutes les émotions ne parviennent plus à nous atteindre, on a le visage qui se crispe, on n'arrive même pas à sourire, ça bloque toutes les expressions du visage, on a l'air abattu, plutôt on n'est dans une souffrance totale.

Et c'est là qu'il y a d'autres états qui se mettent en place, car le cerveau essaye de tout faire pour remédier à cet état, donc les épisodes de déréalisation et dépersonnalisation se mettent en place (dans des situations extrêmes de souffrance - ndlr). Ces états se manifestent par une perception de la réalité assez étrange on a des impressions bizarres, on a l'impression, quand on se voit dans un miroir, de voir quelqu'un d'autre, on regarde ses mains et on a l'impression de voir des objets, même autour de nous, dehors, l'impression que l'on a, c'est comme si on regardait un film à la télé.

Bien sûr tous les symptômes que je viens de décrire ne s'accordent pas à tout le monde, et ne s'accordent pas à toutes les dépressions ; car il y en a plusieurs.

En conclusion, la dépression est une véritable maladie qui nécessite une prise en charge thérapeutique accompagnée d'anti-dépresseurs et d'un suivi psychologique.

Adel N.

Avis à nos chers lecteurs

Si vous aussi vous avez envie de vous exprimer, de témoigner, de partager vos expériences, n'hésitez pas à nous proposer vos articles qui paraîtront dans le prochain numéro du journal.

Transmettez-les à vos formateurs de français ou à la responsable du pôle ressources ou par courriel :

Le sourire

Un sourire ne coûte rien,
Et produit beaucoup.
Il enrichit ceux qui le reçoivent,
Sans appauvrir ceux qui le donnent.
Il ne dure qu'un instant,
Mais son souvenir est parfois éternel.

Personne n'est assez riche
Pour s'en passer.
Personne n'est assez pauvre
Pour qu'il soit inutile.
Personne n'est assez méprisable
Pour ne pas le mériter.

Il crée le bonheur au foyer,
Soutient en affaires et au travail.
Il est le signe de l'amitié.

Un sourire donne du repos
A l'échec fatigué,
Rend courage
Aux plus découragés.

Il ne peut ni s'acheter,
Ni se prêter, ni se louer,
Car il n'a de valeur
Qu'à partir du moment où il se donne.

Et si quelquefois
Vous rencontrez une personne
Qui ne sait plus avoir le sourire,
Soyez généreux, donnez-lui le vôtre :
Car nul n'a autant besoin d'un sourire
Que celui qui ne peut
En donner aux autres.

Sylvie N.

**ressources-crimee@greta-
m2s.fr**

Merci d'avance pour votre participation, ce journal existe grâce à vous !



Emotions

Lors de mon stage au cours de ma formation de formateurs, j'ai souhaité découvrir un Greta et les APP. J'ai rencontré des stagiaires en Savoirs de Base et j'ai entendu : « Parfois je suis très en colère, je ne dors pas, je me demande pourquoi mes parents ne m'ont pas scolarisée plus longtemps. Aujourd'hui je dois me débattre entre mon travail, ma formation, mes enfants et ma famille que je soutiens financièrement ». J'ai été émue par leurs parcours, leur volonté, leur courage et leur ténacité.

Alors j'ai raconté mon parcours, mon projet, ma formation mais surtout l'accueil chaleureux et la prise en considération que j'ai reçue au Greta.

J'ai raconté les difficultés que j'avais rencontrées sur mon ancien lieu de stage : pas d'accueil, pas d'échanges, des portes fermées, pas d'information, pas de place où m'installer et très souvent pas même un bonjour de ma soi-disant « tutrice » qui pourtant est responsable pédagogique !

Au contact de ces femmes et de ces hommes qui se remettent en question, qui se battent, qui font des progrès à chaque séance, je me suis enrichie, je les remercie et les félicite.

J'ai aussi lu et entendu des stagiaires en VAE qui préparent le CAP de gardien d'immeuble, maintenant je connais mieux leur métier et je reste ébahie devant les connaissances nécessaires pour l'obtention de ce CAP. Que de compétences, qualités et habiletés il faut pour ce métier !

Aujourd'hui je me sens formatrice, et c'est au sein d'un Greta que je souhaite accompagner des adultes tout au long de leur projet.

Merci à Natacha, Nathalie, Paul, Marie-Paule et bien sûr Pierre.

Agnès L.

Retrouvez - nous sur le site:

**[http://prfc.scola.ac-
paris.fr/APP/APP_Accueil.php](http://prfc.scola.ac-paris.fr/APP/APP_Accueil.php)**

**conception et réalisation :
Pierre Layat , Agnès Slivinski**