

Rapport d'activités

2020



**ASSOCIATION NATIONALE
DES VICTIMES DE LA ROUTE**

4, rue Jos Felten L-1508 HOWALD

☎ 26432121

www.avr.lu

✉ avr@pt.lu

Table des matières

1.	Le Conseil d'administration.....	3
2.	Avant-propos de la Coordinatrice	4
3.	Le fonctionnement de l'équipe professionnelle	5
4.	Les prises en charge par l'équipe.....	7
5.	Les nouvelles demandes 2020.....	9
6.	Les activités liées à la sensibilisation.....	14
7.	L'Assemblée Générale Ordinaire du 30 septembre 2020	15
8.	La Journée Mondiale du Souvenir des Victimes de la Route.....	16
9.	Le Programme « Coaching »	17
	a. Témoignage par Chris MULLER.....	17
	b. Témoignage Marie-Jeanne a Jean Ferber-Goeders FERBER, parents de Jeff FERBER.....	18
	c. Témoignage par Jeff FERBER.....	18
10.	Le travail du conseil d'administration de l'AVR a.s.b.l. lors de la pandémie Covid-19	20
11.	L'équipe	21
	a. Supervision	21
	b. Formations.....	21
	c. Stagiaire	23
12.	Le Covid-19	24
	a. Les consultations psychologiques en vidéo conférence dans le cadre de la Pandémie en 2020.	24
	b. La situation au bureau	25
13.	Le calendrier des activités.....	26
	a. Janvier.....	26
	b. Février.....	26
	c. Mars.....	26
	d. Avril.....	27

e.	Mai.....	27
f.	Juin.....	27
g.	Juillet.....	27
h.	Août	27
i.	Septembre	27
j.	Octobre.....	28
k.	Novembre.....	28
l.	Décembre	29

1. Le Conseil d'administration

Le conseil d'administration est constitué par les membres suivants :

Raymond Schintgen, président

Nico Welter, vice-président

Armand Jaminet, vice-président

Catherine Molitor, secrétaire

Michaël Federici, trésorier

Charles Bruck, membre

Joëlle Golinski, membre

Romaine Hendel, membre

Cilly Hoffmann, membre

Luc Hoffmann, membre

Germain Kirsch, membre

Carine Nickels, membre

Dr. Françoise Paquet, membre

Peter Vlaming, membre

Le conseil d'administration s'est réuni 6 fois au cours de l'an 2020.

Au 31 décembre 2020, l'AVR a.s.b.l. comptait 299 membres.



2. Avant-propos de la Coordinatrice

2020 war e ganz speziell Joer fir jiddereen. Wiederer wéi Covid-19, Lock-down, Pandemie, Corona héiert een nach bis haut all Dag an der Presse. Fir den AVR war d'Joer 2020 awer och e Joer wou d'Thema vun de Verkéiersaccidenter a hier Konsequenzen an den Hannergrond gerode sinn.

Viru Kuerzem sinn d'Zuele vun 2020 publizéiert ginn, jo tatsächlech sinn d'Zuele vun den Accidenter 2020 erofgaangen, allerdengs ass Zuel vun de Mënschen, déi hiert Liewen op der Strooss verluer hunn, an d'Luucht gaangen. Mä kann een einfach vun Zuele schwätze wann Liewen zerstéiert, Liewensweeër komplett op de Kapp gestallt a Familljen ausernee gerappt ginn? Fir eis sinn et keng Zuele mä Mënschen, déi gestuerwen, schwéier- oder liicht blesséiert gi sinn. Et si Familljen, Frënn, Arbeschtskollegen, Secouristen, Zéien an etc. betraff. An engem Artikel vun 2017 aus der Frankfurter Allgemeine geet ervir datt wann eng Persoun stierft 113 Mënsche betraff sinn. Och Verkéiersaccidenter hunn vill Repercussiounen op ville verschiddenen Niveauen.

Wat eis immens Wéi gedenke huet 2020, ass datt mir de "Groupe de Parole" duerch déi jeeweilig Restriktiounen net konnten esou organiséieren, wéi mir et wollten an et leider net genuch Rencontere vun dem Häerzstéck vum AVR gouf. Mir wënschen eis fir 2021 dëst kennen ze änneren.

2020 war fir d'Ekipp eng Erausforderung. Zweek Memberen aus der Ekipp hunn duerch Congé de maternité a Congé parental gefeelt, dorënner ech selwer. Dunn koom de Covid an de Lock-down. D'Ekipp huet dëst immens gemeeschtert ënnert der Leedung vum Mariette BOSCH. Sie hunn agéiert an hunn eis Léit an der Virdergrond gestallt an enger Situatioun wou näischt méi esou war wéi gewinnt an hunn den AVR weider um Lafe gehalen. Ech soen dofir hei MERCI un meng Ekipp, ouni déi den AVR net daat wär, waat en ass : Mariette BOSCH, Michèle BERTEMES, João BRITO RAMOS, Marion PICHONNIER a Nadia SHAGOURY. MERCI !

Ech wollt och un dësem Platz dem Raymond SCHINTGEN, deen eis zesumme mat dem Conseil d'administration ennerstëtzt huet an deen ëmmer disponibel fir d'Ekipp ass.

2020 huet eis vill geléiert, mir si gewuess an hunn eis adaptéiert. Trotz Masken, Social Distancing, etc. soll net vergiess gi waat et heescht e Mënsch ze sinn!

Katrin BILTGEN
Coordinatrice

3. Le fonctionnement de l'équipe professionnelle

L'équipe psychosociale est composée des membres suivants :

Katrin BILTGEN

- Coordinatrice depuis le 1^{er} juillet 2019
- Formation : Assistante sociale et Master en médiation
- Tâches : assurer la coordination, l'organisation et le suivi des projets de l'AVR
- Poste conventionné à raison de 24h/semaine

Marion PICHONNIER-WIART

- Psychologue au sein de l'AVR a.s.b.l. depuis 2000
- Formation : Psychologue clinicienne et plusieurs formations en EMDR, Hypnose, etc.
- Tâches : assurer le suivi psychologique des personnes concernées par un accident de circulation et de leurs familles
- Poste conventionné à raison de 20h/semaine

Mariette BOSCH

- Assistante d'hygiène sociale au sein de l'AVR a.s.b.l. depuis 2002
- Formation : Assistante d'hygiène sociale
- Tâches : donner un soutien social et une aide administrative aux personnes concernées par un accident de circulation et à leurs familles, les informer des services existants, de leurs droits et les accompagner lors des différentes démarches
- Poste conventionné à raison de 16h/semaine

João BRITO RAMOS

- Assistant social au sein de l'AVR a.s.b.l. depuis 2014
- Formation : Assistant social
- Tâches : assurer le suivi social des personnes parlant plutôt le portugais ou le créole et assurer la maintenance de l'informatique
- Poste conventionné à raison de 20h/semaine

Nadia SHAGOURY

- Assistante sociale au sein de l'AVR a.s.b.l. depuis le 1^{er} octobre 2019
- Formation : Assistante sociale
- Tâches : assurer le programme COACHING : l'accompagnement des personnes souffrant d'un traumatisme crânien et de leur famille
- Poste conventionné à raison de 20h/semaine

Michèle BERTEMES

- Employée administrative depuis 2002
- Tâches : assurer l'accueil téléphonique et les différentes tâches administratives
- Poste non-conventionné, 20h/semaine

FREELANCE

Madame Magali CAHEN, Madame Angélica VIEIRA et Madame Myriam BOUVY, psychologues, soutiennent l'équipe au besoin.

4. Les prises en charge par l'équipe

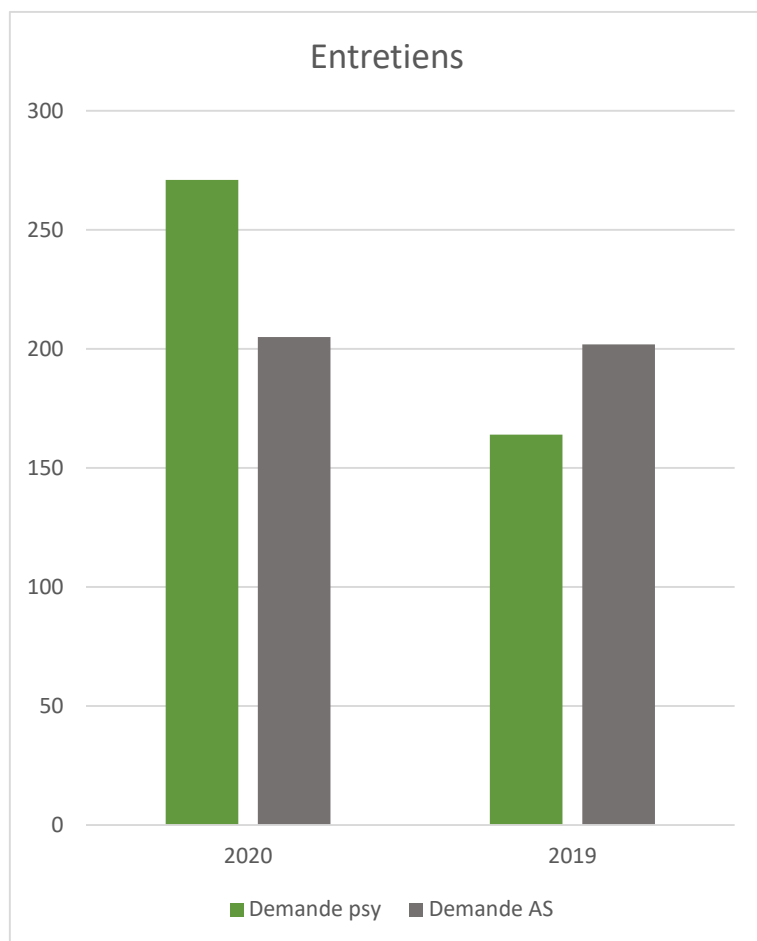
En 2020, l'équipe de l'AVR a.s.b.l. a noté en tout 1321 contacts individuels (séances de prise en charge psychologiques, visites à domicile, entretiens téléphoniques... etc.) avec des personnes concernées par un accident de circulation. Il s'agit de 567 contacts avec des hommes et 754 contacts avec des femmes.

L'AVR comptait 99 nouvelles situations pour 2020. Au chapitre 5, il y aura plus de détails à ce sujet.

Comme déjà énoncé, l'année 2020 était endeuillée par la pandémie. L'AVR a aussi ressenti des répercussions de cette pandémie sur son organisation et son fonctionnement :

- GROUPE DE PAROLE : l'organisation de cet espace de rencontre pour les personnes concernées par un accident de circulation a été réduit au minimum : en tout 5 rencontres ont pu être réalisées, mais plusieurs ont été prévues, mais annulées suite à l'évolution du virus.
- MISSION D'INFORMATION, DE SENSIBILISATION ET DE RESPONSABILISATION : en temps normal, l'AVR organise régulièrement des ateliers de sensibilisation avec des témoignages de personnes ayant eu un accident de circulation dans des lycées, des maisons de jeunes, l'école de la police, etc. En 2020, seulement pour les mois de janvier et février de tels ateliers ont pu être réalisés. Vous trouverez plus d'informations au chapitre 13 « Le calendrier des activités ».
- La répercussion du virus sur notre FONCTIONNEMENT et notre ORGANISATION est décrite au chapitre 12 « Le Covid-19 ».

Les entretiens psychologiques et sociales



En parlant d'entretiens, nous entendons les entretiens face-à-face, mais aussi les entretiens en visioconférence¹.

En comparant le nombre des entretiens de 2020 à 2019, on remarque que les entretiens psychologiques ont augmenté en 2020 d'un pourcentage de 65%.

Nous mettons cette augmentation en lien avec la pandémie. Le lock-down, la réduction des contacts sociaux, le « social distancing », etc. ont des répercussions sur différents niveaux, mais notamment sur l'état psychiques des personnes.

En plus en regardant les chiffres de la durée de prise de contact au chapitre

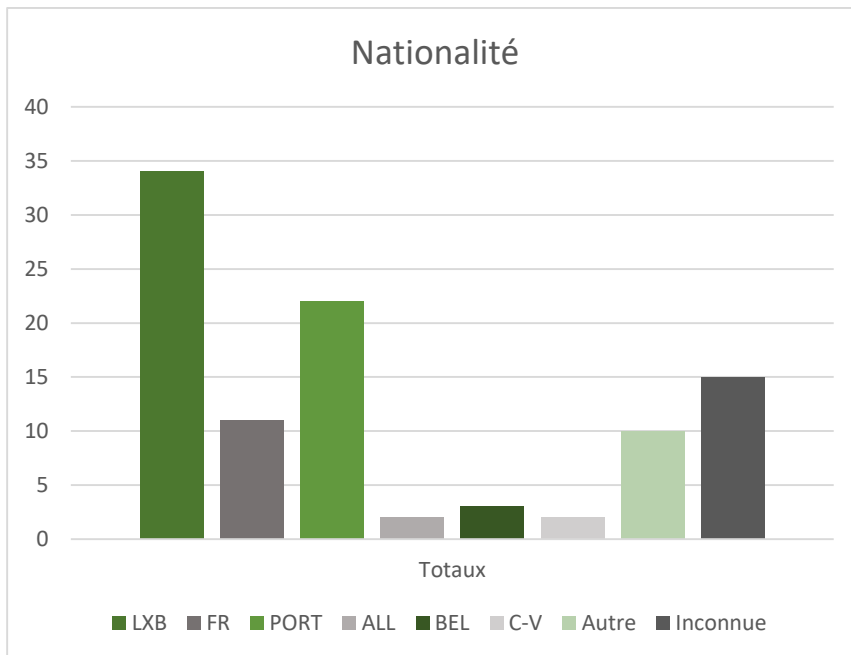
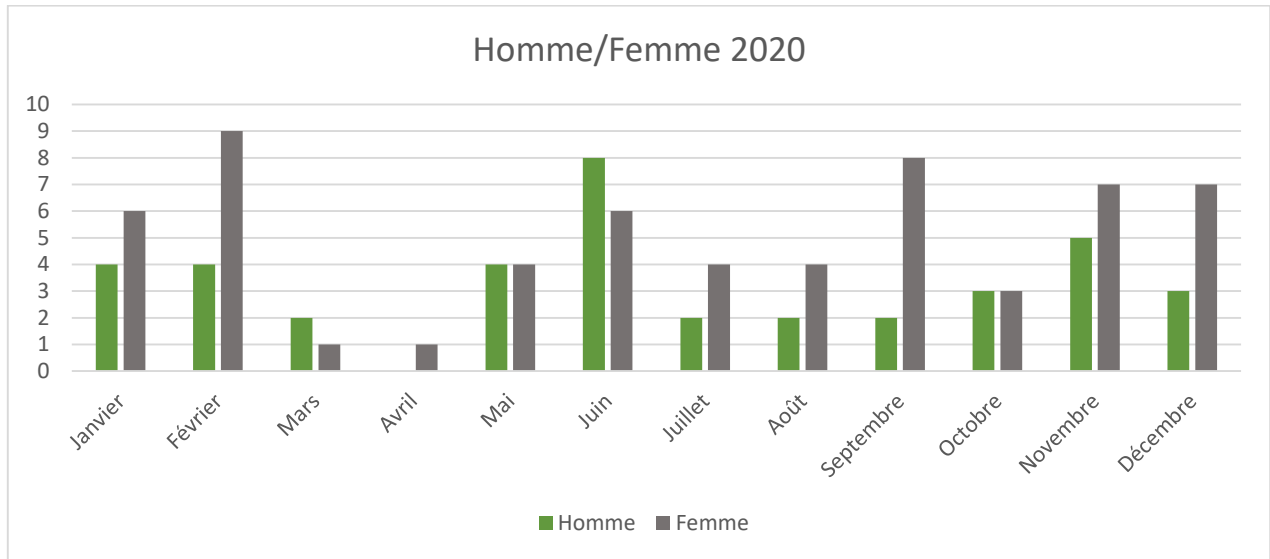
suisant, nous observons que la moyenne de la durée de prise de contact avec les services de l'AVR a.s.b.l. a été 1-3 ans après l'accident. Pourtant pour 2019, elle était de 1 à 6 mois après l'accident.

¹ Il y a une description du déroulement de ces entretiens au chapitre 12 Le Covid-19 point a. *Les consultations psychologiques en vision conférence dans le cadre de la Pandémie en 2020.*

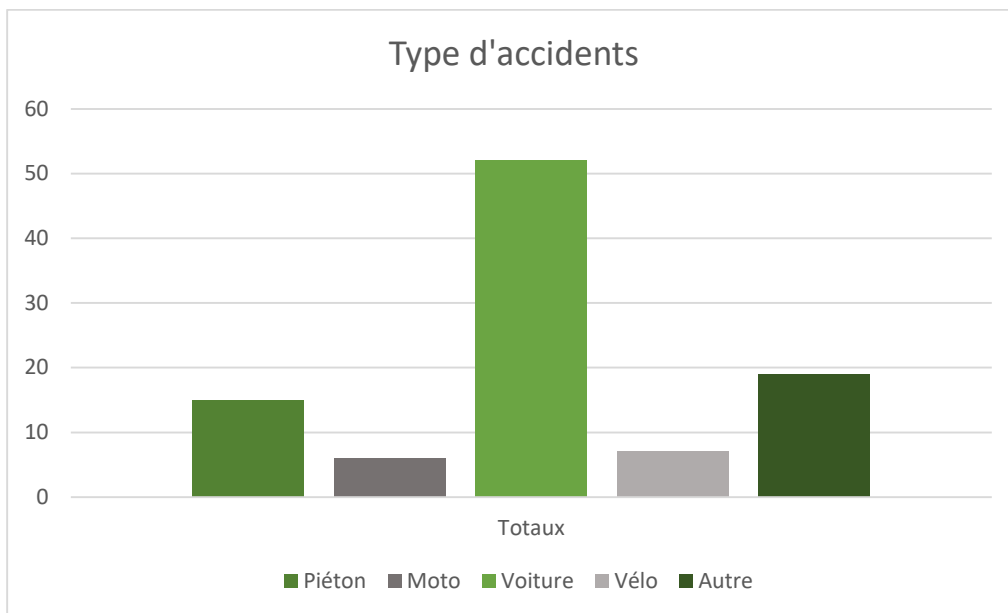
5. Les nouvelles demandes 2020

En 2020, l'AVR a.s.b.l. a pu enregistrer 99 nouveaux contacts.

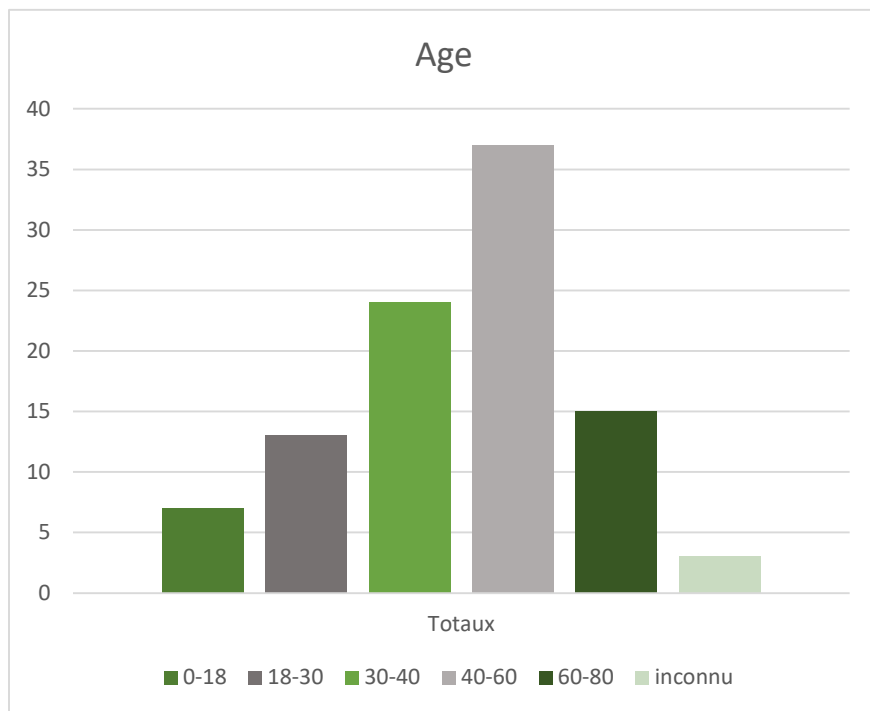
39 des nouveaux contacts ont été des hommes et 60 des femmes. Réparti sur l'année, on remarque la répercussion du lock-down en mars et avril sur l'activité de l'AVR a.s.b.l.



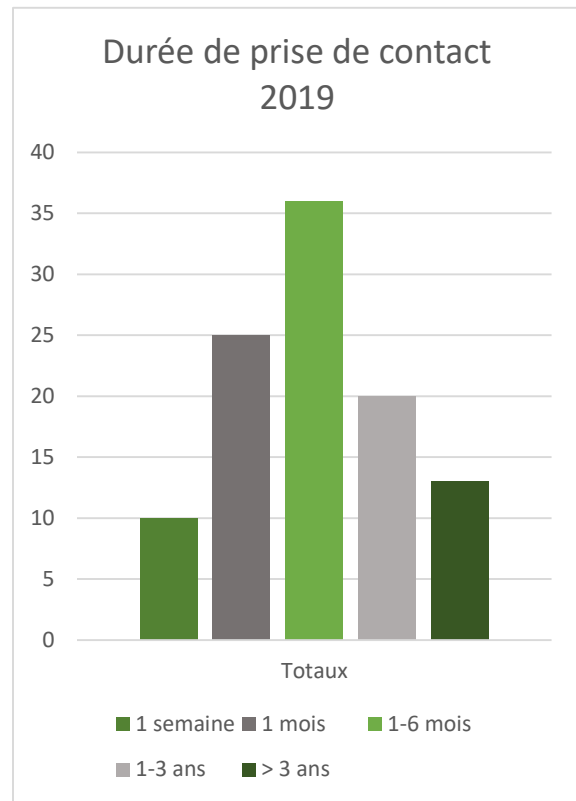
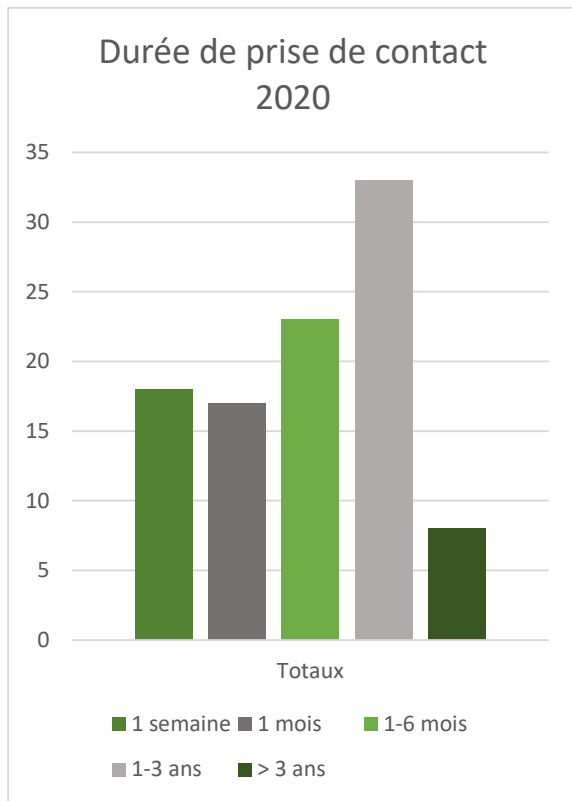
Comme les années précédentes, la nationalité des personnes qui ont recouru à l'aide de l'AVR a.s.b.l. a été diversifiée. Néanmoins, la majorité avec 34 personnes a eu la nationalité luxembourgeoise et 22 la nationalité portugaise.



Malgré le fait que l'AVR a.s.b.l. est compétente de chaque accident de circulation, n'importe le moyen de transport, c'est-à-dire que ce soit une voiture, une moto, un vélo, mais aussi un avion, un tram ou un train, ce sont principalement les personnes concernées par un accident de voiture qui ont pris contact avec l'association en 2020.

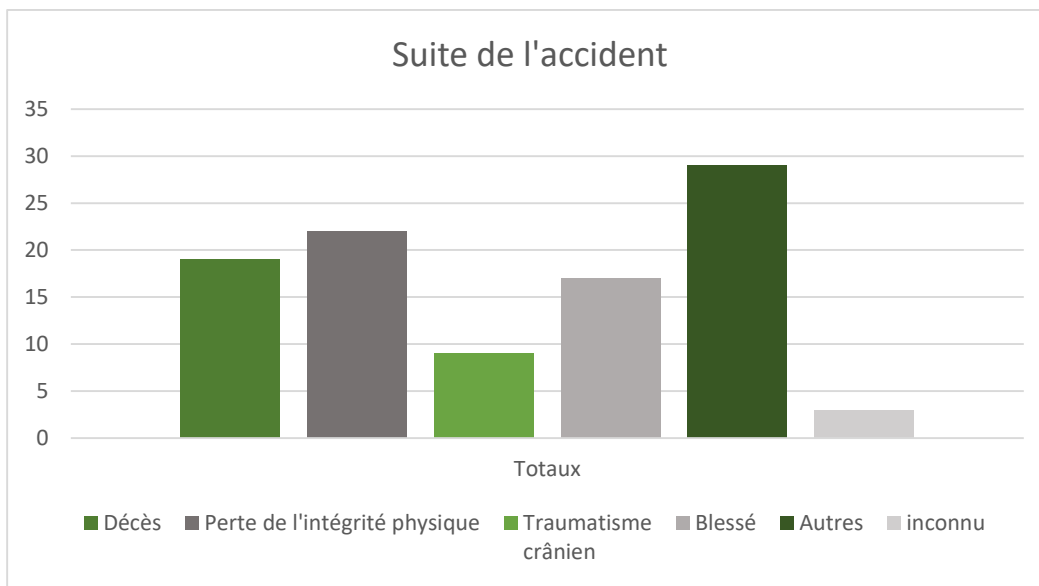


Comme depuis plusieurs années, les services de l'AVR a.s.b.l. sont principalement consulté par les personnes âgées entre 30 et 60 ans.

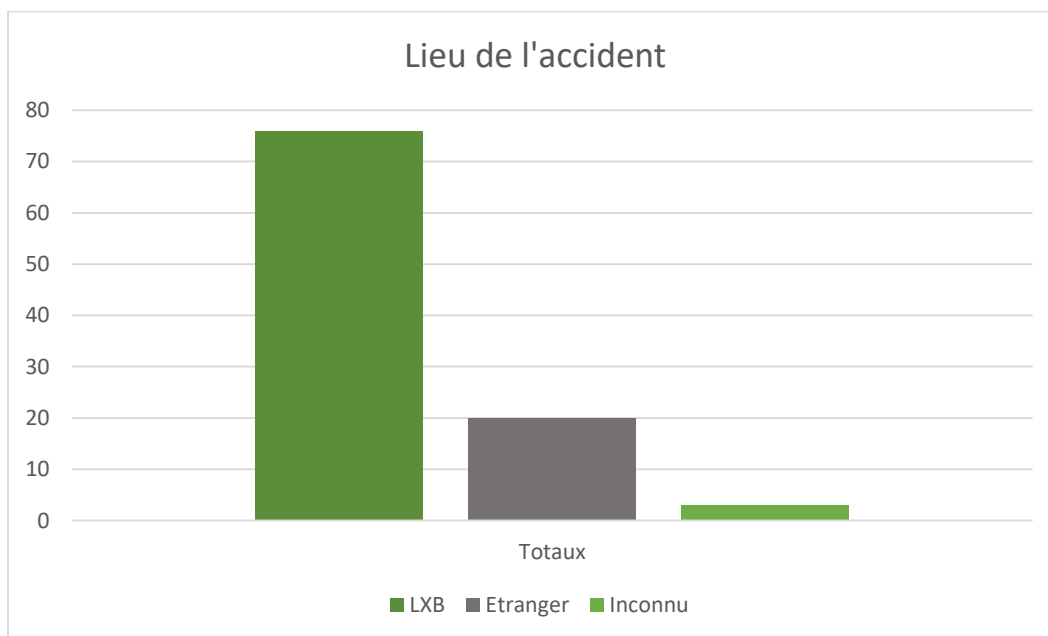


En comparant les chiffres concernant la prise de contact entre 2020 et 2019, nous observons que pour 2020 la plupart des accidents remonte à 1 à 3 ans dans le passé. Ce que nous mettons en lien avec la situation de la pandémie, qui peut avoir des conséquences sur différents niveaux.

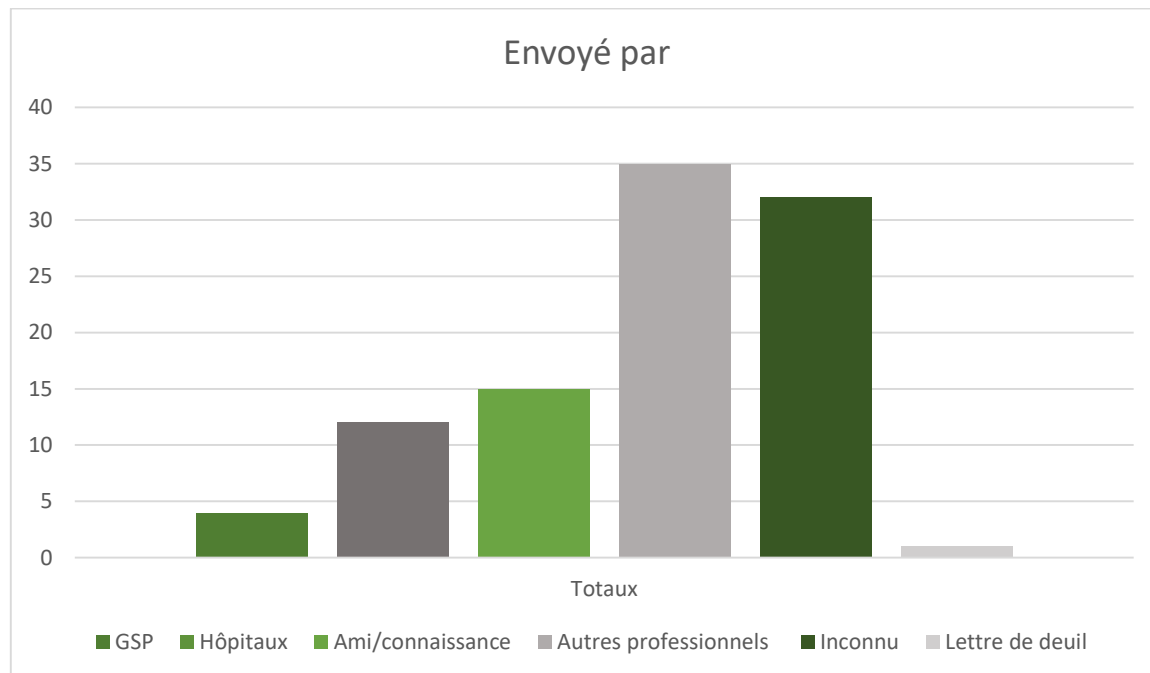
Nous avons essayé de cataloguer les conséquences : il s'agissait d'un accident mortel dans 19 situations, la victime a été blessée dans 17 situations. Nous avons noté la perte d'intégrité physique chez 22 personnes et un traumatisme crânien chez 9 personnes. Un accident peut causer une multitude de blessures et de séquelles et assez souvent la personne subit des blessures sur plusieurs niveaux et non seulement physique.



La plupart des accidents sont survenus sur le territoire du Grand-Duché du Luxembourg.



Qui a adressé les personnes vers le service professionnel de l'AVR a.s.b.l. ? 4 personnes ont été envoyées par le groupe de support psychologique (GSP) du CGDIS, 12 par les hôpitaux, 35 par d'autres professionnels (comme par exemple : les offices sociaux, les psychiatres, etc.), 15 par des amis/connaissances, chez 32 personnes, cette information n'a pas été récoltées et 1 personne a pris contact avec notre a.s.b.l. suite à la lettre de deuil envoyée en principe à la famille après un accident mortel, si nous avons l'adresse de cette dernière.



6. Les activités liées à la sensibilisation

Dans le cadre de la Journée Mondiale du Souvenir des Victimes de la Route 2020, l'AVR a mandaté FrameArt Media pour la production de trois témoignages concernant les accidents de la circulation.

Il s'agissait deux fois d'un témoignage d'un membre du groupe de parole et ayant

survécu un accident de circulation et une fois d'un témoignage d'un membre de notre conseil d'administration expliquant ses motivations pourquoi il s'investit dans notre association.



Nous souhaitons à cette place remercier :

- Monsieur Angelo MARAGLINO
- Monsieur Chris MÜLLER
- Monsieur Germain KIRSCH

pour leur témoignage très personnel et très sincère.



7. L'Assemblée Générale Ordinaire du 30 septembre 2020

L'Assemblée Générale s'est déroulée en présence de Monsieur Alain DISIVISCOUR, représentant du Ministère de la Mobilité et des Travaux publics.

Lors de l'Assemblée Générale, Madame François PAQUET a annoncé son départ après presque 25 ans de travail au sein du Conseil d'administration de l'AVR a.s.b.l.

Madame Joëlle GOLINSKI a été acceptée en tant que nouveau membre du conseil d'administration.



8. La Journée Mondiale du Souvenir des Victimes de la Route

La Journée Mondiale du Souvenir des Victimes de la Route est une journée très importante pour toute personne concernée par un accident de la circulation. En 2020 suite à la pandémie, la Journée a dû être organisée en tenant compte des recommandations sanitaires du gouvernement. De ce fait, le nombre de participants a été réduit au strict minimum, seulement un représentant de l'équipe, quelques représentants du Conseil d'administration et des autorités politiques, étaient présents sur le Lieu du Souvenir des Victimes de la Route.

Pour que les personnes concernées et les membres puissent quand-même faire partie de cette célébration très importante, FrameArt Media a tourné sur place et une vidéo a été publiée le lendemain sur notre site internet : www.avr.lu.



L'année 2019 en chiffres :

22 personnes décédées lors d'un accident de circulation

248 blessés graves

1048 blessés légers

9. Le Programme « Coaching »

Depuis plus de 10 ans, l'AVR offre le programme « Coaching » qui consiste à accompagner les victimes d'un traumatisme crânien sur le chemin de la guérison. L'idée de base de ce programme est de prendre la relève du suivi des personnes ayant subi une telle blessure, qui a des conséquences sur différentes dimensions, comme par exemple des sauts d'humeur, des troubles de mémoire, etc., après leur sortie de l'hôpital et/ou du centre de réhabilitation. Idéalement, cet accompagnement commence déjà pendant leur hospitalisation.

À l'heure actuelle, nous sommes les seuls à proposer un programme de ce genre. Nous sommes en contact avec la Fondation Kräzbieg et le Rehazenter qui félicitent cette initiative. Ce programme est extrêmement important et indispensable afin d'orienter ces personnes vers un avenir dit « normal » et indépendant, mais il est non-conventionné et financé par des dons privés. Nous nécessitons d'un financement pour pouvoir continuer, voire élargir ce programme. Un financement ministériel permettrait de maintenir cet accompagnement, tout en minimisant le coût à long terme. Pour nous, il est évident que cet accompagnement reste sans coûts pour la personne concernée, étant donné que nous partons du principe, que la personne aurait certainement besoin de moins d'aide financière, si son état de santé lui permettait de subvenir seul à ses besoins. Depuis le 1^{er} octobre 2019, Mme Nadia Shagoury assure la maintenance de ce projet.

a. Témoignage par Chris MULLER

Et war eng ganz positiv Erfahrung fir mech un deem Temoignage Deel ze huelen an, an deem Kader, iwwert méin Accident ze schwätzen.

Ech krut vill positive Feedback fir méi Courage esou oppe mat mengem Schicksal ëmzegoen a gouf vill gelueft vu Leit déi mech kennen. D'Léit hunn mech awer net weider iwwert mäin Accident gefrot, mee mech mäi gelueft dofir dat ech doriwwer geschwat hunn. Verschidde Léit war zwar bewusst dat ech en Accident hat, hinnen ass awer eréischt bewusst gi wéi schwéier en wierklech war, nodeems si den Temoignage gesinn hunn.

Ech war mer am Ufank net sécher op ech sollt um Temoignage Deel huelen, well ech et ongewinnt fannen an engem Video ze schwätzen. Ech war eigentlech scho gewinnt iwwert mäin Accident ze schwätzen, wéinst den Temoignagë mam AVR an de Lycéen. Mee an engem Video mat ze maachen dee vun esou vill Léit gesi gëtt, ass dann awer eppes anescht. Ech hunn trotzdem matgemaach, well mir wichteg ass, dass iwwert Accidenter an zemoools d'Konsequenzen dovou geschwat gëtt an ech mech gären dofir asetzen, iwwert

Accidenter ze sensibiliséieren. Dofir ass et mir och wichteg, dat ëffentlech an no baussen ze weisen. Ech géing et direkt erëm maachen, an de positive Feedback huet mir gewisen dat et dat Richtegt ass.

Chris MULLER

b. Témoignage Marie-Jeanne a Jean Ferber-Goeders FERBER, parents de Jeff FERBER

Léif Responsabel vu der Association des Victimes de la Route,

6 Joer ginn et elo de 24. Abrëll 2021 datt eise Jeff säi schwéiere Motorradaccident hat, dat net nëmme säi Liewen, mä och dat vun der ganzer Famill drastesch verännert huet. An der Tëschenzäit huet de Jeff zwar gutt Fortschrëtter gemaach, mä trotz allem leit hie bis haut nach ëmmer u senge Behënnerungen.

Eng gutt Hëllef fir hien, a fir eis, leeschten d'Mataarbechter vum AVR. Zënter 2 Joer gëtt de Jeff reegelméisseg 1 x pro Woch doheem ënnerstëtzt. D'Hëllef déi de João oder d'Nadia ubidden ass echt professionell. Wann ee vun hinnen do ass, da schafft de Jeff gutt mat. Dank hirem Charme an hire Fachkompetenze geléngt all Plat an der Kichen, an all Spadséiergang gëtt e klengt Erlefnis.

Eng zousätzlech Erausforderung fir de Jeff kéinte Schreifübunge sinn. Wëll d'Schreiwe mat der rietser Hand wéinst dem Jeff senger Behënnerung schwierig ass bitt sech eng Ëmstellung op lénks un, wat awer vill Übung an Ausdauer erfuerdert.

Mir kënnen alle Betraffenen Affer vu Verkéiersaccidenter nëmme recommandéieren de Kontakt mam AVR ze sichen an d'Hëllef vun hirer Säit unzehuelen.

Marie-Jeanne a Jean FERBER-GOEDERS (Elteren vum Jeff)

c. Témoignage par Jeff FERBER

Ech menge mäin Accident war de 24.04.2015... Awer sécher sinn ech mer net, well all déi Saachen déi 5 Joer viru mengem Accident geschitt ware weess ech net méi sou genau... Zenter hier ass mäin Liewe komplett anescht wei et soss mol war!

Zenter hier brauch ech fir alles Ënnerstëtzung (fir ze kachen, ze botzen, beim Akafen), also eng Begleedung am Alldag.

Am Kader vum Coaching kann ech heiansdo Englesch schwätze well mir dat Spaß mecht.... Mee de Gros geet awer op Letzebuergesch... Si vum AVR gi mer déi Ënnerstëtzung déi ech brauch an och muss hunn...

An et ass och flott, interessant a gutt datt mer vill ofwiesslungsräich Saache maachen... wéi zum Beispill Kichelcher baken, Billard spillen, d'Wunneng fir d'Feierdeeg dekoréieren... Ech fannen et flott datt d'Nadia am Kader vum Coaching bei mech kennt.

Ech wënsche mer datt wann et méiglech ass, datt mäin Liewen erëm sou ähnlech gött wei et war, well sou wei et war, war et eigentlech sou wéi ech mir mäi Liewe virgestallt haat...

Ech wënschen lech alleguer datt, wann der an enger änlecher Situatioun wéi menger sidd, et Dir esou séier wie Méiglech datt erreecht, wat der lech virgeholl hutt ...

Jeff FERBER



10. Le travail du conseil d'administration de l'AVR a.s.b.l. lors de la pandémie Covid-19

D'Joer 2020 war fir all Bierger wéinst dem COVID-19 eng schwéier Zäit. D'Kontaktbeschränkungen, absolut noutwendeg bei esou enger Pandemie, hunn natierlech och d'Verwaltungsréit an d'Comitéen am Benevolat an hirer Handlungsfäegkeet ageschränkt.

Esou war och de Verwaltungsrot vun der "Association nationale des Victimes de la Route " heivunner betraff. Déi physisch Presenz vun de Memberen an de Reunioune konnt vu Mäerz 2020 un net méi stattfannen. Déi digital Plattform huet awer dozou bäigedroen, datt een sech zesumme mat der AVR-Equipe trotzdeem konnt austauschen, an doduerch déi eng oder aner Aktivitéit, ënnert de virgeschriwwene Mesurë plangen an organiséieren.

Sou war d'Generalversammlung vun der AVR am September 2020 zu Itzig am Festsall, wou d'Joëlle Golinski neie Member am « Conseil d'Administration » vun der AVR gouf. Ee grouse Merci dem Nico Welter an der Dr. Françoise Paquet, déi no laangjäregem Engagement fir d'Verkéisaffer, net méi am AVR sinn.

De 14. November 2020 war eis järelech „Journée Mondiale du Souvenir des Victimes de la Route“, organiséiert vum Verwaltungsrot, zesumme mat der Ekipp, zu Béiwen/Biissen an op eiser Monumentsplaz fir d'Verkéisaffer zu Weimericht (Jonglënster.)

Am Numm vum Verwaltungsrot soen ech der ganzer Equipe vun der AVR, ënnert der Leedung vun eiser Coordinatrice Katrin Biltgen, villmools Merci fir hiren Asaz deen si 2020 an enger schwiereger Zäit fir d'Verkéisaffer bruecht hunn.

Armand JAMINET

Vizepräsident

11. L'équipe

a. Supervision

En 2020, l'équipe de l'AVR a participé pour la première fois depuis sa création en 1992 à 3 supervisions d'une durée de deux heures chacune. Mme Jeanne CHOMÉ, psychothérapeute est notre superviseuse.

De ce fait, l'équipe a eu l'opportunité de se repositionner sur différentes situations selon les bénéficiaires, ainsi que de travailler sur la relation entre les différents membres de l'équipe.

Les supervisions nous ont aussi permis d'améliorer la qualité de notre travail, d'avoir un point de vue extérieur dans des situations de travail stressantes et parfois très émouvantes, de revoir notre fonctionnement professionnel et finalement, de renforcer le sentiment l'identité professionnelle de chacun et entre nous.

Du point de vue émotionnel, cela a été un lieu d'écoute dans lequel chaque membre de l'équipe a eu l'occasion de partager son ressenti et son vécu dans l'équipe, ce qui a permis de renforcer l'estime de soi ainsi que l'esprit d'équipe.

João BRITO RAMOS

Assistant social

b. Formations



1er Secours

Michèle BERTEMES, Mariette BOSCH, Marion PICHONNIER et Nadia SHAGOURY ont suivi la formation 1^{er} secours organisée par FEDAS au siège de cette dernière.

Emotional Freedom Techniques

Marion PICHONNIER a suivi plusieurs formations en 2020, notamment celle du EFT – Emotional Freedom Techniques :

« Il s'agit de tapoter ou de frotter doucement certains **points spécifiques** situés sur nos méridiens. En tapotant ainsi tout en pensant à ce qui nous dérange, on équilibre les méridiens perturbés. Vous conservez la mémoire de l'évènement qui vous a dérangé, mais n'en ressentez plus la **charge émotive** qui l'accompagnait. C'est dire comme cette méthode peut trouver de nombreuses utilisations. Les enfants l'adorent car elle les aide à gérer de nombreux petits maux au quotidien : **peurs** ou **phobies** (du noir, des araignées, de l'école...), colères, moqueries, anxiété de séparation, pipi au lit... Son efficacité est sans pareil pour se **débarasser des craintes**, peurs et phobies et d'une rapidité époustouflante. »²

ZenSpire³



Dans son travail quotidien en tant que psychologue Marion PICHONNIER utilise les techniques de la cohérence cardiaque. Le but est que le bénéficiaire intègre cette technique pour l'utiliser chez soi.

Afin de faciliter l'utilisation de cette technique, l'AVR a.s.b.l. a acheté quelques appareils ZenSpire dans le but de les utiliser lors des séances psychologiques, mais aussi

pour les prêter aux bénéficiaires.

Voici la description de la méthode de la cohérence cardiaque :

« Pour bénéficier des bienfaits de la **cohérence cardiaque**, il suffit de **respirer**, mais pas n'importe comment : **une inspiration de 5 secondes suivie d'une expiration de 5 secondes correspond à une fréquence de 6 respirations complètes par minute.**

Le rythme cardiaque se synchronise alors avec le rythme respiratoire et le cerveau interprète cet état comme **émotionnellement neutre**. En conséquence, **l'organisme se met à fonctionner à l'économie**. Il se

² <https://technique-eft.com/decouvrir-eft.html>

³ <https://www.zenspire.com/zenspire-relax-2/>

fatigue moins vite. Sa résistance aux maladies et ses performances intellectuelles (mémorisation, prise de décision, créativité) sont renforcées. Tout cela s'explique physiologiquement.

Quelques minutes de cohérence cardiaque induisent des changements au niveau immunitaire et hormonal, une baisse du taux de cortisol (hormone responsable des effets délétères du stress), une augmentation de la DHEA (hormone anti-stress) et une augmentation des immunoglobulines A (IgA, facteurs essentiels de la résistance aux agressions) qui persistent dans le sang jusqu'à six heures après l'exercice. Selon des études cliniques réalisées ces dix dernières années par l'Institut américain HeartMath, sa pratique régulière réduirait de surcroît la tension artérielle des hypertendus, le taux de cholestérol sanguin, ainsi que la perception de la douleur, notamment en cas d'arthrose ou d'arthrite aiguë. »⁴

c. Stagiaire

De novembre à décembre 2020, l'équipe a accueilli une stagiaire en 2^{ème} année d'études d'assistante sociale à la Haute Ecole de Namur-Liège-Luxembourg pour une durée de 6 semaines.

Elle a été suivie par Nadia SHAGOURY et a pu travailler intensément dans le programme « COACHING ».



⁴ <https://www.zenspire.com/zenspire-relax-2/>

12. Le Covid-19

a. Les consultations psychologiques en vidéo conférence dans le cadre de la Pandémie en 2020

La situation de pandémie nous a amené à proposer à nos patients des consultations psychologiques en visioconférence. Cela nous a appris beaucoup de choses :

- savoir rester disponible pour nos patients en toutes circonstances
- apprendre à travailler autrement
- avoir de la patience pour l'organisation technique avec beaucoup de solidarité familiale en cas de panne, d'écran qui tombe ou de coupure d'Internet!

Patience, flexibilité, créativité n'est-ce pas en fait ce qui nous rapproche encore plus du vécu des victimes d'accidents de la route, du handicap, de la souffrance et de la douleur ?

Je souhaite remercier chacun de vous d'avoir accepté de me faire partager vos cuisines, vos salons, vos bureaux vos canapés, de m'avoir présenté vos chiens, vos chats, vos perruches ! Autant de confiance qui a permis un véritable travail psychique sur les émotions. Grâce à la sécurité que vous avez ressentie, installés confortablement chez vous, certains entretiens ont été particulièrement émouvants et confidentiels.

Même si l'utilisation de la vidéo demande au thérapeute énormément de concentration et encore plus de travail, j'ai trouvé cette expérience très positive pour les patients de l'association. Il a permis à chacun de rester dans son cadre, d'éviter de se déplacer en voiture, d'éviter d'être exposé à la situation sanitaire, de garder le lien social. D'ailleurs le nombre de consultations a beaucoup augmenté ces derniers mois.

Même si l'utilisation de la vidéo enlève certains aspects du transfert et du contre transfert en psychothérapie, j'ai cependant ressenti la possibilité d'une qualité de travail qui m'a étonné et qui m'a permis de rester en lien. J'ai adapté les techniques de psycho traumatologie, je me suis formée en ligne et j'ai pu continuer à exercer en EMDR et en Hypnose.

À l'avenir, je pense continuer à travailler ainsi pour ceux qui le souhaitent.

Marion PICHONNIER WIART
Psychologue de l'AVR

b. La situation au bureau



Les bureaux ont été aménagés afin de pouvoir accueillir de nouveaux des visiteurs. Des vitres protectrices ont été placées dans chaque bureau. Une vitre d'une hauteur de 2m a été installée au bureau de la psychologue afin de garantir la sécurité pour chacune des parties et en garantissant la bonne mise en place dans ce bureau.

Vu que la communication virtuelle a vu un accroissement spectaculaire au cours de l'année 2020, nous avons équipé nos ordinateurs de webcam et casque audio.

En 2020, les masques personnalisés ont été un « must to have ». L'AVR a participé à ce mouvement en ayant commandé deux masques personnalisés différents.



13. Le calendrier des activités

a. Janvier

- 15.01. Remise chèque de la part de SLB Raceleague au siège de l'AVR a.s.b.l.
- 15.01. Réunion du Conseil d'Administration
- 15.01. Repas de fin d'année CA
- 21.01. Atelier de sensibilisation avec des victimes pour les futurs moniteurs d'auto-école dans le cadre de leur formation professionnel au siège de l'AVR a.s.b.l.
- 22.01. Repas de fin d'année Equipe
- 23.01. Atelier de sensibilisation avec des victimes au LTPS
- 23.01. + 24.01. Formation de Marion PICHONNIER WIART : *Les interventions d'urgence* (Institut Milton H. Erickson de Luxembourg a.s.b.l.)
- 27.01. Groupe de Parole

b. Février

- 04.02. Atelier de sensibilisation avec des victimes au Sportslycée
- 11.02. Remise de chèques de la part de Fraen & Mamen Schieren
- 24.02. Supervision
- 24.02. Réunion du Groupe de Parole
- 26.02. Réunion du Conseil d'administration
- 27.02. Remise de chèques de la part de Manghini SA à Remich

c. Mars

- 02.03. Plateforme avec le Ministère de la Famille au siège de l'AVR a.s.b.l.
- 09.03. Formation de Michèle BERTEMES, Mariette BOSCH, Marion PICHONNIER WIART et Nadia SHAGOURY : *1^{er} secours*
- 12.03. Conférence sur les thérapies virtuelles, participation de Marion PICHONNIER WIART

30.03. Réunion prévue du Groupe de Parole – ANNULÉ

d. Avril

01.04. Assemblée Générale de l'AVR a.s.b.l. – ANNULÉ

e. Mai

13.05. Supervision – ANNULÉ

25.05. Réunion prévue du Groupe de Parole - ANNULÉ

f. Juin

09.06. Interview d'une victime avec le Journal L'ESSENTIEL

10., 11.+12.06. Formation de Marion PICHONNIER WIART: *EFT niveau 1*

14., 15. + 16.06. Formation de Marion PICHONNIER WIART: *EFT niveau 2*

24.06. Réunion du Conseil d'administration

29.06. Réunion du Groupe de Parole

g. Juillet

08.07. Réunion avec le Ministère de la Famille concernant le décompte de l'AVR pour 2019 en visioconférence

15.07. Réunion du Conseil d'administration

20.07. Réunion prévue du Groupe de Parole – ANNULÉ

22.07. Supervision

h. Août

19.08. Sortie avec le Groupe de parole au Parc Merveilleux

i. Septembre

09.09. Réunion du Conseil d'administration

21.09. Participation à l'Assemblée Générale d'Info-Handicap

28.09. Réunion du Groupe de Parole

30.09. Assemblée générale

j. Octobre

- 7.10. Supervision
- 9.10. Interview de Raymond SCHINTGEN pour le Luxemburger Wort
- 21.10. Réunion du Conseil d'administration
- 26.10. Réunion prévue du Groupe de Parole - ANNULÉ

k. Novembre

- 9.11. Tournage des 3 témoignages par FrameArt Media au siège de l'AVR a.s.b.l.
- 12.11. Interview avec Armand JAMINET pour le Journal
- 13.11. Reportage de Muriel KURT, victime d'un accident de circulation en date du 18 juin 2019, sur RTL
- 14.11. Journée Mondiale du Souvenir des Victimes de la Route



18.11. Interview avec Raymond SCHINTGEN pour le Luxemburger Wort



25.11. Formation de Michèle BERTEMES, Mariette BOSCH, Marion PICHONNIER WIART et Nadia SHAGOURY : 1^{er} secours

30.11. Réunion prévue du Groupe de Parole - ANNULÉ

I. Décembre

03.12. Participation à l'action « Action ! Unser Jahr, unser Leben. » organisée par Info-Handicap.



MERCI à :

- Angelo MARAGLINO
- Loni PLETSCHETTE
- Cindy HUMBERT
- Carine NICKELS

14.12. Repas de fin d'année - ANNULÉ

16.12. Sortie de fin d'année prévue avec le Groupe de Parole - ANNULÉ

Pour la 1ère fois depuis des années, l'AVR n'a pas pu organiser une sortie de Noël avec le Groupe de Parole. Suite à la pandémie, cette sortie a dû être annulée. Pour combler cette perte, l'AVR a commandé des chocolats personnalisés auprès des Chocolats du Cœur des Ateliers du Tricentenaire et les a envoyés au membre du Groupe de Parole.

FAIRTRADE

Produits artisanaux de qualité supérieure, à base d'ingrédients issus du commerce équitable, fabriqués avec cœur et dans le respect des travailleurs d'ici et d'ailleurs.

Merci

ASSOCIATION NATIONALE DES VICTIMES DE LA ROUTE

Chocolats du Cœur
Ateliers du Tricentenaire

Ateliers du Tricentenaire s.c.
14, Z.A. C. Klengbousbiérg - L-7795 Bissen
Tél. : +352 26 88 67 700 - Fax : +352 26 88 67 744
info@chocolatsducoeur.lu - www.chocolatsducoeur.lu

MADE IN LUXEMBOURG

En fonction de l'assortiment, les ingrédients suivants peuvent être présents : fèves de cacao, sucre de canne, beurre de cacao, pâte de cacao, amandes, noisettes, crème, beurre, lait en poudre, pulpes de fruits (passion, framboise), jus de citron, zeste de citron, alcools (Poire Williams, liqueur de citron), miel, café, sucre inverti, sorbitol, glucose, vanille naturelle en poudre, émulsifiant (lécithine de soja), colorants alimentaires naturels (jus de carottes et betteraves).

► Ingrédients conformes aux standards du commerce équitable
Fairtrade: fèves de cacao, sucre de canne, beurre de cacao, pâte de cacao, café, vanille naturelle en poudre. www.fairtrade.lu
A conserver au sec entre 16°C et 20°C
Poids net: 75 g

A consommer de préférence avant le

Le Conseil d'Administration et l'équipe de l'AVR souhaite remercier toutes les personnes qui soutiennent les projets de l'AVR par ses dons.

Soutenez les projets de l'Association nationale des Victimes de la Route, devenez membre ou faites un

DON !

Cotisation annuelle de 25 € à verser sur le compte

CCPLLULL IBAN LU51 1111 0026 7960 0000