



**Thème**  
Accompagnement  
psychologique  
Page 6



**Recette**  
Ragoût de  
lentille beluga  
Page 10



Après le fauteuil roulant, le retour à la scène :

« Ce fut comme  
une renaissance »

à partir de la page 4



## Le véritable thérapeute se trouve en chacun de nous

Chères lectrices, chers lecteurs,

Un accident, et nous voilà en fauteuil roulant. Et maintenant ? Parfois, aussi, c'est une maladie ou une crise qui vient chambouler nos vies. Qui sommes-nous après ça ? Ces questions accompagnent de nombreux patients que nous accueillons à la Clinique Bernoise Montana.

La psychothérapie permet d'adopter de nouvelles perspectives et de réveiller les forces qui sommeillent en nous, car le vrai thérapeute se trouve en chacun de nous. De notre premier à notre dernier souffle, nos forces intérieures s'évertuent à affronter les difficultés, à essayer de les résoudre et à nous aider à trouver notre équilibre.

La psychothérapie peut s'avérer utile quand ces processus se retrouvent à bout de souffle. Dans l'idéal, elle crée un effet domino positif.

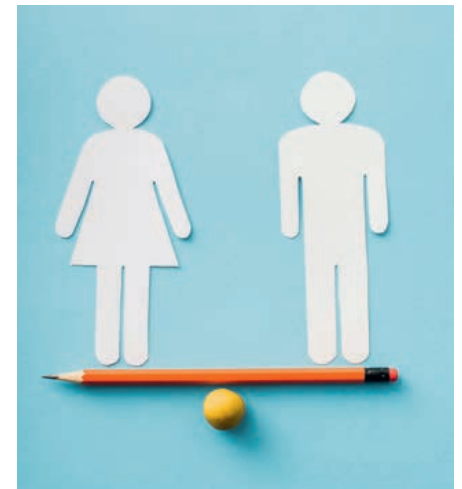
Dans ce nouveau numéro, vous ferez la rencontre d'hommes et de femmes qui partagent leurs expériences : des expériences de vie comme patients, comme soignants ou comme spécialistes. Les nouveaux podcasts de l'équipe de psychologie de la Clinique Bernoise Montana vous aideront par ailleurs à trouver votre propre voie intérieure.

Je vous souhaite une agréable et inspirante lecture.

Paul Weber, responsable du service psychologique

## Une égalité salariale certifiée

Ces dernières années, plusieurs études menées en Suisse ont constaté des inégalités salariales entre hommes et femmes. En 2021, la Clinique Bernoise Montana a donc décidé de faire contrôler les conditions salariales de ses employés. Fin septembre 2021, les résultats de la société d'audit indépendante FIDAG ont officiellement confirmé que la Clinique Bernoise Montana garantissait l'égalité salariale entre hommes et femmes à tous les niveaux et dans tous les domaines, remplissant ainsi les exigences de la loi fédérale sur l'égalité entre femmes et hommes et de l'Ordonnance sur la vérification de l'analyse de l'égalité des salaires. La Clinique Bernoise Montana constitue donc un employeur attractif pour tous : elle propose à ses employés des conditions de travail qui répondent aux attentes actuelles et de nombreux autres avantages.



Une journée dans la vie

# d'Alison Névoa Loureiro

Authentiques et proches de vous : Nos collaborateurs vous emmènent dans les « coulisses » de la Clinique Bernoise Montana. A quoi ressemble leur travail au quotidien ?

07h00 – 07h30

## *Organisation de l'équipe*

Ma journée de travail commence tôt le matin. Les veilleurs me font un rapport pour savoir si quelque chose d'inhabituel s'est produit durant la nuit. Je discute également avec l'infirmière qui a travaillé la veille au soir. Ensuite, je prépare les médicaments pour les patients et je regarde chez qui une prise de sang doit être effectuée. Nous sommes six dans le service et nous organisons nous-mêmes nos tâches et nos priorités.

07h30 – 08h07

## *Premiers contacts avec les patients*

Nous réveillons les patients, les informons des événements de la journée et des traitements, faisons les prises de sang et distribuons les médicaments. Ensuite, nous mesurons les paramètres vitaux et le poids. Comment le patient a-t-il dormi, a-t-il eu des douleurs ? Grâce à ces examens, nous nous assurons de pouvoir nous faire une idée globale de la situation.

08h07 – 08h15

## *Huddle pluridisciplinaire*

C'est toujours à cette heure précise que démarre le bref échange avec le médecin-chef et l'assistant, les physiothérapeutes et le personnel soignant, afin d'annoncer des transmissions urgentes, des demandes pour des changements de thérapies ou des blocages si le patient a un rendez-vous externe.

08h15 – 11h15

## *Au service des patients*

Jusqu'à la pause de midi, nous poursuivons par diverses activités: changement des pansements, suite de la distribution des médicaments, ECG, réponses aux sonnettes, accompagnements en thérapie des patients, préparation des boîtes de médicaments pour le lendemain, etc. Nous participons à la visite médicale et mettons à jour le dossier informatique du patient. Nous assistons également les patients qui quittent la clinique.

12h15 – 17h15

## *Suite de la tournée et accueil des nouveaux patients*

Nous poursuivons la journée par les mêmes activités que le matin. Nous accueillons les nouveaux patients et préparons leur dossier médical, avant d'assister dès 16h le médecin d'étage lors de la visite d'entrée. Nous enchaînons par la tournée des médicaments.

17h15 – 17h30

## *Transmissions et départ*

Lorsque j'ai terminé le rapport infirmier et transmis toutes les informations à mes collègues qui prennent leur poste du soir, je quitte le service après une journée bien remplie.



Nom :

Alison Névoa Loureiro

Fonction :

Infirmière

À la clinique depuis :

Novembre 2015

Ma devise :

Nous faisons face à des personnes malades, qui souvent souffrent psychologiquement ou physiquement. Ma journée est réussie lorsque j'ai pu apporter un peu de soulagement et de bonheur à ces personnes.

# Une rage de vivre sans limites



Après une grave chute de trapèze en 2007, l'artiste de cirque Silke Pan a commencé une nouvelle vie en fauteuil roulant. Depuis, elle s'est lancée dans de nouvelles voies comme entrepreneuse, coach de vie et sportive de niveau mondial. Elle est retournée sur scène à Moudon durant l'hiver 2021.

**Apprendre qu'on ne pourra plus jamais marcher doit être terrible. Pendant votre rééducation, qu'est-ce qui vous a aidée à affronter ce coup du sort ?**

Les trois premiers mois, j'ai dû lutter contre les douleurs occasionnées par mon grave traumatisme crânien. Je ne supportais ni les bruits, ni la lumière, mais les choses ont fini par s'améliorer. En tant qu'artiste, j'ai appris à faire abstraction des influences négatives et à me concentrer sur les moments particuliers qu'on souhaite offrir au public.

**En quoi cette attitude vous a-t-elle aidée ?**

Même si je ne sentais plus mes jambes paralysées et mon bassin après l'accident, je pouvais toujours regarder par la fenêtre et profiter des journées ensoleillées. Cette attitude face à la vie m'a beaucoup aidée. Dans la première phase de ma convalescence, la thérapie par le dialogue que j'ai suivie au Centre suisse des paraplégiques de Nottwil m'a également aidée.

**Vous avez retrouvé la rage de vivre.**

Avec l'accident, tous les rêves que j'avais en tant qu'artiste m'ont paru inaccessibles. Or, je savais pertinemment que je voulais donner un nouveau sens à ma vie et me fixer de nouveaux objectifs. Dans ma nouvelle vie de paraplégique, mon premier défi a consisté à réinterpréter correctement les signaux envoyés par mon corps.

**Comment avez-vous réussi à faire de votre handicap une force tout en vous dépassant sur les plans sportif et artistique ?**

En rééducation, on m'a initiée au handbike, un vélo qu'on fait avancer en faisant des mouvements circulaires avec ses bras. J'ai retrouvé de nombreuses libertés grâce à cet équipement sportif, qui me permettait de parcourir plus rapidement de nouvelles distances qu'avec mon fauteuil roulant. Après quelques mois passés à l'hôpital, l'air frais m'a fait un bien fou. Je n'avais plus l'impression d'avoir un corps handicapé, mais je ressentais les efforts physiques dans mes muscles, comme avant l'accident.

Pendant le confinement, j'ai réessayé de marcher sur les mains, tout d'abord comme simple entraînement musculaire. Quand j'ai réussi à équilibrer mon corps de manière autonome grâce à une barre de fer stabilisée, ça a été comme une « renaissance ». Après avoir partagé des vidéos sur les réseaux sociaux, on m'a encouragée à me produire dans un cirque. Ma prestation a eu lieu pendant les fêtes de fin d'année 2021 à Moudon.

**Vous participez depuis 2016 au développement d'un « exosquelette » portable, qui traduit les impulsions électriques en mouvements de marche et devrait être utilisé en rééducation. À quel point est-ce important pour vous de donner du courage aux autres ?**

Je veux montrer aux autres qu'on peut surmonter les expériences graves. Même quand on pense avoir tout perdu, le sport et les activités artistiques, sociales et professionnelles peuvent donner un nouveau point d'appui.



**Silke Pan – une histoire de vie inspirante**

Danse, acrobatie, musique et théâtre : depuis sa plus tendre enfance, Silke Pan a toujours été en mouvement. Elle a fréquenté des écoles de cirque en Suisse et à Berlin et s'est produite comme trapéziste, contorsionniste et équilibriste sur les mains. En 2007, elle s'est brisé les 10e et 11e vertèbres lors d'une chute de trapèze et est devenue paraplégique. Après sa rééducation, elle a fondé l'entreprise de décoration de ballons Cannibaloon avec son compagnon Didier Dvorak et a remporté quelques succès sportifs de niveau mondial en handbike.

Aujourd'hui, Silke est une artiste, une coach et une conférencière très demandée (p. ex. pour TEDx). Pour en savoir plus sur Silke Pan et ses projets actuels, rendez-vous sur [www.silkepan.ch](http://www.silkepan.ch)



## Nous disposons de capacités insoupçonnées

Paul Weber et son équipe de l'unité d'encadrement psychologique accompagnent différents profils de patients à la Clinique Bernoise Montana : les psychologues considèrent leur approche thérapeutique comme une aide à s'aider soi-même.

« Chez l'être humain, les sensations corporelles, les perceptions, les pensées et les sentiments sont tous liés. La science ne dissocie quasiment plus le psychisme du corps, mais considère la personne comme un tout. Une maladie grave, un accident ou un traumatisme psychologique peuvent affecter notre équilibre psychique. C'est le cas de nombreux patients qui viennent chercher de nouvelles forces à la Clinique Bernoise Montana. La psychothérapie représente donc souvent un élément important dans la réadaptation. Cela surprend beaucoup de patients au début, mais plus tard, ils sont d'autant plus reconnaissants d'avoir pu bénéficier de cette offre.

À la clinique, des entretiens individuels, des programmes psychothérapeutiques de groupe structurés ainsi qu'une offre d'art-thérapie permettent aux patients d'affronter ce qui les accable et d'organiser cette nouvelle phase de leur vie de la manière la plus saine possible. Par « sain »,

nous entendons, en termes psychologiques, d'une manière correspondant aux besoins, aux objectifs et aux valeurs de chacun.

Notre corps communique avec nous. Si nous tendons l'oreille, nous pouvons percevoir certains mouvements, sentiments et besoins en mutation. Qu'est-ce qui m'a impacté, comment est-ce que j'aborde une (nouvelle) situation et dans quelle direction est-ce que je souhaite aller ? Travailler sur ses obstacles personnels peut aider à trouver l'accès à ses points de repère individuels. Chacun participe à la création de son propre parcours de vie, et nous disposons souvent de capacités insoupçonnées qui ne demandent qu'à être activées et libérées. Cela peut par exemple être la disposition à tenter de nouvelles expériences, à apprendre à vivre avec certaines limites, à accepter de l'aide, à trouver un nouveau sens à sa vie, etc. »

Notre équipe est à l'écoute de vos questions et demandes :

**Paul Weber**

Responsable Psychologie

Lic. phil., psychologue spécialisé en psychothérapie FSP,  
psychothérapeute psycho-oncologique SGPO  
+41 27 485 52 93, paul.weber@bernerklinik.ch

### Thérapie musicale : la musique commence là où s'arrêtent les mots

« À quoi vous fait penser cette mélodie jouée sur le xylophone en bois ? Que vous inspire cet air de tambour ? » Des instruments faciles à utiliser peuvent aider à ressentir et exprimer certains états d'esprit et émotions. La musique permet d'entendre à l'extérieur ce qui remue à l'intérieur, et donc de travailler sur ses difficultés, de renforcer ses ressources, de retrouver assurance et confiance en soi.

Marlis Feigenwinter, musico-thérapeute

### Thérapie plastique et picturale : annoncer la couleur

« L'art-thérapie n'est pas un cours de peinture. Le but n'est pas de peindre ou de dessiner quelque chose d'esthétique, de « joli » ou de « correct », mais plutôt de déclencher quelque chose.



Ce qui est créé peut susciter des émotions et des expériences et exprimer des choses qui nous poussent à réfléchir sur nous-mêmes. Assistés par les thérapeutes, les patients peuvent ainsi identifier de nouvelles solutions à leurs problèmes. »

Nadine Arlettaz, art-thérapeute DF

### Écriture thérapeutique : le pouvoir des mots

« Quels personnages figureraient dans le conte de votre histoire personnelle ? Que trouverait-on dans une lettre adressée à l'enfant que vous étiez ou à la personne âgée que vous serez ? Ces exercices de visualisation permettent de voir plus clairement en nous. »

Aurélié Sierro, psychologue

Plongez dans des mondes sonores cachés, embarquez dans des balades mentales riches en découvertes, travaillez sur une thématique de vie et apprenez à vous détendre et à mieux vous connaître à l'aide de pinceaux et de peinture : les nouveaux podcasts de la Clinique Bernoise Montana vous donneront des pistes pour parvenir à une saine conscience de vous-même.



## Efficacité prouvée : des outils numériques pour les maladies psychiques

Dans notre société, deux familles sur trois ont au moins un membre qui souffre d'une maladie psychique comme les troubles anxieux ou la dépression. Si des thérapies efficaces ont été mises au point pour quasiment toutes les maladies psychiques, seule une faible proportion des personnes concernées se tourne vers une aide professionnelle.

Pour cette raison, nous avons commencé, il y a un peu moins de 20 ans, à développer et explorer des programmes numériques d'aide personnelle. L'objectif : atteindre, à bas seuil, davantage de personnes et de nouveaux profils qu'avec les psychothérapies conventionnelles.

Dans ces programmes d'aide personnelle, nous fournissons d'une part aux personnes concernées des informations pratiques sur des maladies spécifiques comme les troubles anxieux ou des problèmes comme la solitude, et, d'autre part, nous les initiions à des exercices thérapeutiques qui se sont révélés efficaces dans les psychothérapies, comme les exercices de relaxation : ainsi, les patients apprennent à rompre avec les schémas négatifs qui entretiennent leurs symptômes psychiques. De nombreuses études réalisées par nos soins ont prouvé que la plupart des patients souffrant de troubles anxieux et de dépression étaient parvenus à réduire considérablement leurs symptômes à l'aide de ces programmes, surtout quand ils étaient accompagnés par des psychologues durant leurs courtes sessions en ligne.

Pour plus d'informations sur les études en cours à l'université de Berne, rendez-vous sur : [www.online-therapy.ch](http://www.online-therapy.ch).



### Prof. Thomas Berger – Responsable du département de psychologie clinique et de psychothérapie, université de Berne

Le professeur Thomas Berger est responsable du département de psychologie clinique et de psychothérapie à l'université de Berne depuis 2018. Spécialiste de la recherche en psychothérapie, c'est un pionnier dans le développement d'outils numériques pour la prévention et le traitement des troubles psychiques. En 2021, il recevait le prix Marcel Benoist, la plus haute distinction scientifique en Suisse.

Après une opération du dos, Awawo Ngoutane Mongouillon s'est subitement retrouvée en fauteuil roulant. La thérapie par le dialogue et la participation à un groupe de travail sur les émotions ont donné un nouvel élan à cette Biennoise de 70 ans.



« Imaginez un peu : quand je me suis réveillée de mon anesthésie suite à mon opération du dos, je ne pouvais plus marcher. Ça a été un énorme choc ! Je suis encore en fauteuil roulant, mais j'ai suffisamment développé la musculature de mes jambes pour pouvoir à nouveau marcher de manière autonome dans un avenir proche. J'en étais encore très loin quand je suis arrivée à la clinique et j'étais totalement désespérée. Quand j'ai commencé la thérapie par le dialogue avec mon psychologue Yves Gaudin, celui-ci m'a tout simplement écoutée. Au début, ça me rendait un peu nerveuse, car je partageais mes pensées les plus intimes avec quelqu'un que je ne connaissais pas auparavant. Mais j'ai pris confiance et les mots ont fini par jaillir.

## Il fallait que ça sorte.

J'ai alors eu l'impression qu'on m'avait retiré un énorme poids des épaules, et j'ai ressenti un immense soulagement. À partir de ce moment-là, je me suis dit : il faut saisir les chances qu'on nous offre à la clinique avec les médecins, les psychologues, les thérapeutes et les soignants qui nous aident à gérer notre quotidien de manière autonome. Outre la thérapie individuelle par le dialogue, j'ai aussi participé à des activités de groupe. Dans le groupe de travail sur les émotions, nous évoquons par exemple des souvenirs à l'aide d'instruments de musique, nous exprimons des sentiments et nous en discutons ensuite en plénum. Avant, je gardais mes pensées et mes soucis pour moi et je ne voulais pas qu'ils soient une « charge » pour les autres. Mais dans le groupe sur les émotions, j'ai réalisé que je n'étais pas seule. D'autres personnes se retrouvent face à d'immenses défis. Et si nous nous ouvrons et partageons nos expériences, nous pouvons nous soutenir mutuellement et nous donner de la force. Je suis toujours en contact avec une patiente de Genève, qui a déjà terminé son séjour à la clinique. Nous nous sommes liées d'amitié et nous comprenons ce que l'autre a traversé. Cela nous soude, et je sais désormais, vous pouvez me croire, que tout le monde peut reprendre sa vie en main et la gérer de manière autonome. »

Miriam Scheuermeier, 37 ans, a été victime d'une dépression nerveuse en septembre 2021. La jeune mère de famille bernoise a réappris à se connaître à la Clinique Bernoise Montana.

« J'ai pleuré pendant tout le trajet jusqu'ici. Je m'étais opposée de toutes mes forces à ce séjour de convalescence. Quand je suis arrivée à la clinique, je me suis totalement renfermée sur moi-même. Je refusais de manger quoi que ce soit, et ce malgré l'accueil chaleureux dont j'avais bénéficié. Après ma dépression nerveuse, je pensais pouvoir continuer comme je l'avais fait jusque-là. Mais c'était une erreur. J'ai été très surprise par la psychologue Medea Escher, qui s'occupait de mon suivi psychologique à la Clinique Bernoise Montana et a tout de suite mis l'accent sur mes besoins et non sur mes symptômes. Elle m'a demandé ce dont j'avais besoin à la clinique et ce qu'on pouvait faire pour moi.

## Simplement être, sans le devoir.

On ne m'a rien imposé. Dans mon programme thérapeutique, on m'a fait des propositions que j'étais libre d'accepter ou de refuser. La spontanéité avait aussi sa place : si je voulais aller me promener dehors au lieu d'aller dans la salle de sport parce qu'il faisait beau par exemple, c'était accepté. On ne m'a vraiment rien imposé. Entretiens thérapeutiques, balnéothérapie et art-thérapie : c'est précisément cette approche globale qui avait du sens à mes yeux.

Ça a été un nouveau départ, et j'ai appris deux choses importantes : connaître mes propres limites, et surtout moi-même. Qui suis-je véritablement et d'où est-ce que je viens ? Qu'est-ce qui a provoqué ma dépression nerveuse ? Pourquoi suis-je parfois si furieuse et si triste ? Ces questions sont comme des pièces de puzzle qui permettent de faire un état des lieux de son propre être. Au cours des entretiens thérapeutiques, j'ai fait le tri dans les différentes facettes de ma personnalité, mes expériences personnelles et les choses qui m'influencent, de façon à les réassembler différemment. Les



différentes thérapies se complètent : les pensées que j'exprimais à l'aide de pinceaux et de peinture en art-thérapie par exemple se reflétaient aussi dans le yoga ou la méditation. Parfois, on trouve la réponse à une question en la posant de différentes manières, que ce soit au travers de l'art, des mots ou des mouvements. Cela permet d'avoir au final une vue d'ensemble.

Mais pour que cette vue d'ensemble personnelle reste intacte et pour ne pas l'oublier, il faut en prendre soin, et le cadre thérapeutique montre les voies possibles pour y parvenir. Cette expérience a été incroyablement belle pour moi. Il y a la Miriam d'avant et celle d'après le séjour à Montana. La nouvelle Miriam, je la connais un peu mieux chaque jour. S'aimer soi-même est un processus. Chacun peut parcourir ce processus et se retrouver soi-même. >>>

# Ragoût de lentilles beluga aux épices, riz rouge et papadums

## Recette pour 4 personnes

- 10 ml d'huile de colza
- 60 g d'oignon haché
- 400 g de lentilles beluga
- 100 ml de lait de coco
- 300 ml de bouillon de légumes
- 100 g de tomates concassées
- 5 g d'ail haché
- 1/2 cc de curcuma moulu, de cumin moulu et de cardamome moulue
- 1 piment rouge et un peu de coriandre fraîche
- 120 g de riz rouge
- 4 papadums
- Sel pour assaisonner



## Préparation:

- Faire suer les oignons avec l'huile dans une casserole à feu doux, ajouter l'ail et les épices et remuer encore deux minutes pour torrifier les épices.
- Ajouter les lentilles puis les tomates, mouiller avec le bouillon et enfin le lait de coco.
- Porter à ébullition et laisser mijoter 20 minutes. Rectifier l'assaisonnement et mouiller avec un peu d'eau si nécessaire.
- Cuire le riz rouge à l'eau salée et frire les galettes de papadum dans une poêle avec un peu d'huile pour les faire gonfler.
- Arranger le riz en couronne dans les assiettes et placer le ragoût de lentilles au milieu, décorer avec un papadum et quelques pluches de coriandre.

Très goûteux, ce plat végétalien sera apprécié de tous. Il apporte également un très bon équilibre nutritionnel.

« Voici une recette facile, délicieuse et qui remplit bien son rôle de booster nutritif mais sans sucres raffinés. Elle privilégie les fruits, les légumes et les graines biologique de provenance locale. »

Jean-Michel Evequoz,  
chef de cuisine



## Smoothie plein de vitamines

Mixer 80 g de concombre épépiné, 20 g d'épinards en salade, 80 g d'ananas et 100 ml de lait d'avoine et réserver.

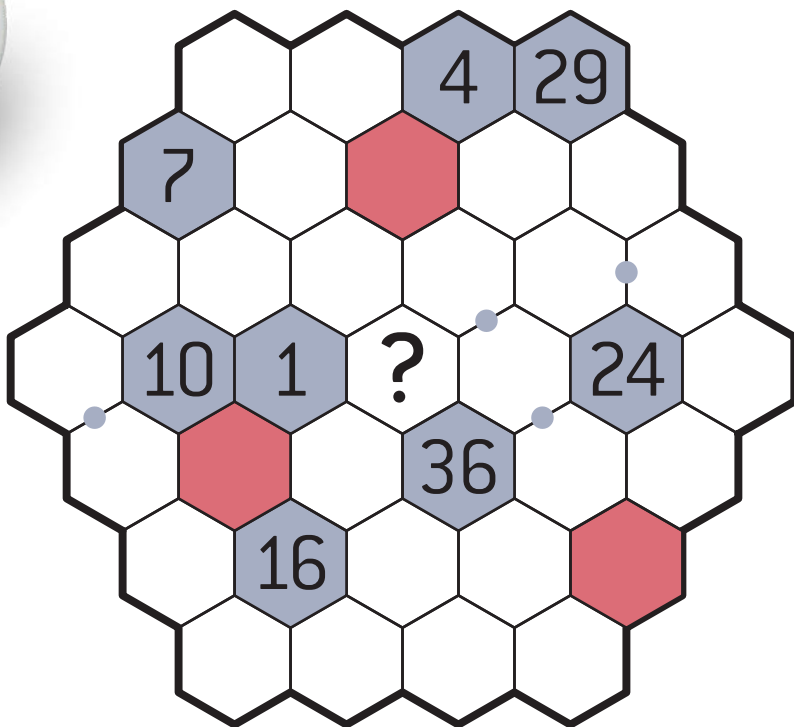
Mixer 60 g de betterave crue et râpée, 100 g de pommes et 200 ml de jus d'orange et 100 ml de lait d'avoine. Verser les deux smoothies dans les verres, saupoudrer de granola.

Décorer avec une brochette composées des fruits et légumes restants.



# Rikudo – le labyrinthe des nombres

Un seul chemin permet de sortir du labyrinthe ! Créez un chemin sans interruption en utilisant les nombres 1 à 36. Les points indiquent les connexions que le chemin doit obligatoirement emprunter. À la fin, toute la grille doit être remplie. Les nombres situés dans les cases rouges vous donneront la solution. L'avez-vous trouvée ?



Participez  
et  
gagnez!



À remporter : trois **jeux de cairns** de l'Atelier protégé Arbes du Service psychiatrique des Grisons : Combien de pierres réussirez-vous à empiler tout en maintenant le cairn en équilibre ? Faites preuve de créativité et testez ce modèle et de nombreuses autres variantes de ce jeu d'adresse amusant.

Bonne chance pour le tirage au sort !

Envoyez-nous ce code jusqu'au **30 juin 2022** par voie postale à l'adresse suivante : Clinique Bernoise Montana, rubrique « énigme Rikudo », Impasse Palace Bellevue 1, 3963 Crans-Montana, ou par e-mail à [rehavita@bernerklinik.ch](mailto:rehavita@bernerklinik.ch). Veuillez indiquer votre nom, votre adresse et votre domicile.

Le gagnant / La gagnante sera informé par écrit.

Tout recours juridique est exclu. Les employés de la Clinique Bernoise Montana et leurs familles ne sont pas autorisés à participer.

Dans le dernier numéro du magazine, nous recherchions le mot suivant : **Enigme**

Il a été trouvé par **Regula Kühni** de Heimiswil, qui remporte un bon d'achat d'une valeur de 150 francs à la cave de Sandra et Remo Giauque, élus Meilleur vigneron bernois de l'année 2021. Félicitations à l'heureuse gagnante à qui nous souhaitons une agréable sélection de grands crus.

# Guide pour une réflexion saine sur soi-même

Tout comme les cairns permettent de s'orienter plus facilement lors des randonnées en montagne autour de Montana, la série de questions proposée dans le nouveau livret d'accompagnement thérapeutique du service psychologique de la Clinique Bernoise Montana montre le chemin. Elles donnent des pistes de réflexion pour les défis qui attendent les patients tout au long de leur existence.

- Quels sont mes principales priorités ?  
Comment puis-je subdiviser mes objectifs en objectifs intermédiaires ?
- Quel est le poids que je porte, dans mon « sac à dos » ?  
De quoi aimerais-je me débarrasser, qu'est-ce que je continue à porter ?
- Quelles sont les choses que j'évite, celles qui me font peur ?  
Quels sont mes désirs, mes aspirations ?
- Quelles traces aimerais-je laisser un jour ?
- Qu'est-ce qui me rend plus fort, me donne des forces ?



## Vos questions et suggestions

Envoyez-nous vos propositions d'amélioration, vos compliments et vos questions à : [rehavita@bernerklinik.ch](mailto:rehavita@bernerklinik.ch)



Clinique Bernoise Montana  
Impasse Palace Bellevue 1  
3963 Crans-Montana  
Téléphone +41 27 485 51 21  
Fax +41 27 481 89 57  
[bm@bernerklinik.ch](mailto:bm@bernerklinik.ch)  
[www.bernerklinik.ch](http://www.bernerklinik.ch)



## Rehavita

Numéro 01 | 2022

### Mentions légales

Rédaction Clinique Bernoise Montana, Crans-Montana

Conception, texte et graphisme Werbelinie AG, Berne, [www.werbelinie.ch](http://www.werbelinie.ch)

Impression rubmedia AG, Wabern

Tirage 7400 exemplaires (4000 en allemand, 3400 en français)

Crédits photos Couverture Mathias Azéronde, p. 2 (portrait), p. 5 – 10 Carolina Piasecki, [blende.ch](http://blende.ch), p. 4 – 5, zvg, p. 7, Daniel Rhis, p. 10 (portrait) Peter Schneider, p. 11 rikudo-puzzle.com, Arbes, p. 12, service psychologique de la Clinique Bernoise Montana.