

EDITORIAL

BIENVENUE ET ADIEU

C'est en paraphrasant ce titre d'un beau poème de Goethe, écrivain allemand, que j'aborde ce dernier éditorial.

En effet, lors du conseil d'administration du 10 Mai 2004, a été élu le nouveau président, Jérôme Souchet, qui est arrivé à Nantes de Jalmalv Ile-de-France. Donc, bienvenue à lui. Et Adieu pour moi à quatre années de présidence, riches en travail, en innovations, en difficultés aussi tant sont ardues les postes à responsabilités.

Il n'empêche que grâce à l'effort de tous, le nombre des accompagnants a plus que doublé, la commission Deuil qui suit les personnes ayant perdu un être cher s'est maintenue et fonctionne régulièrement. La commission « Enfants et adolescents » a vu le jour à l'initiative de Claude du Closel et ne demande qu'à s'épanouir.

Deux salariés travaillent à mi-temps et à trois quarts de temps, notre documentation s'est étoffée d'une plaquette générale et de multiples triptyques exposant nos activités. Nos relations avec Respavie et les associations Jalmalv du Grand-Ouest sont régulièrement suivies par Pierrette Babault. Chaque année, trois ou quatre bénévoles de Jalmalv Loire Océan assistent au congrès de notre fédération qui se déroule dans une ville de France. La commission Formation assume quant à elle, le cursus des futurs accompagnants, ainsi que la Formation continue des bénévoles en activité.

Nous avons également monté, il y a cinq ans maintenant, un centre de formation qui fait appel à Véronique Héno, formatrice, pour la formation des personnels en entreprise (maisons de retraite, CCAS, autres associations d'accompagnants des personnes en fin de vie etc.). Comme on le voit, le travail ne manque pas à Jalmalv Loire-Océan et les bonnes volontés sont souvent obligées de se surpasser pour assumer toutes ces tâches.

Pour l'instant, je demeure secrétaire générale de l'association, poste auquel j'ai été élue le 10 Mai. Je me suis également engagée au CA de la Fédération où je me devrai d'être présente, à Paris, une fois par trimestre.

Ce n'est donc pas tout à fait un Adieu malgré le beau titre de Goethe. C'est un au revoir et bon vent à Jérôme !

Marie Ireland



Bonnes vacances à tous et à bientôt...

JALMALV

Jusqu'à La mort accompagner la vie.

Association loi 1901
reconnue d'utilité publique.

Siège social de JALMALV
Loire-Océan :

1, rue d'Angleterre

44000 NANTES

Tél./fax : **02 51 88 91 32**

E.mail : Jalmalv.lo@wanadoo.fr

L'équipe de Rédaction

- Responsable de publication :
Marie Ireland.

- Coordination, saisie, mise en
page, tirage et distribution :
Jacques Gelé, Marie-Hortense
Lebris, Malcy de Lassat.

- Rédaction :

Les responsables de l'associa-
tion... **et vous les adhérents!**

N'hésitez pas à nous trans-
mettre vos idées et vos textes.

Contactez le : 02 51 88 91 32

Prochain bulletin, N°31 :

Juillet/Août/Septembre 2004

Distribution
prévue vers
le 15 sept.
Pour une
bonne tenue
du planning
de parution,
merci de
proposer vos
articles
avant fin
août.



Permanences

Les permanences ont lieu au local
aux heures suivantes :

Lundi : 9h30-17h

Mardi : 9h- 16h45

Mercredi : 9h-17h

Jedi : 9h-17h

Vendredi : 9h-17h

LE DENI

Nous vous proposons le témoignage de Marie-Thérèse qui, depuis 6 ans, a été à l'écoute d'une cinquantaine de personnes. D'avoir côtoyé autant de personnes en fin de vie lui fait dire que ce sont les familles qui sont d'abord les accompagnants naturels à condition qu'elles se sentent en capacité de le faire. Notre présence est alors reçue comme un réconfort et un autre regard. Elle a constaté aussi que parmi les personnes âgées accompagnées, les plus en souffrance sont celles que les familles ont fait «venir sur place» par commodité, mais sans penser suffisamment à la souffrance et au désarroi de ces futurs «déracinés».

Enfin, dit-elle, il faut bannir de nos clichés celui de l'accompagnant présent jusqu'à l'ultime « passage ». En 6 ans ceci ne m'est arrivé qu'une fois. Voici ce témoignage.

Madame C. (en soins de suite dans un hôpital périphérique, pour un cancer) n'était pas âgée. Le personnel soignant m'a demandé d'intervenir avec ce motif clair :

« Elle est vraiment agressive... Il serait peut-être bon qu'une personne extérieure puisse la rencontrer ».

Je l'ai accompagnée pendant trois mois, deux fois par semaine, plus à la fin. Je me souviens comme d'hier de notre premier échange.

Après une brève présentation l'aide soignante a refermé la porte sur nous. On s'est dit seulement trois mots et j'ai dû accueillir... un torrent de larmes.

Elle a pleuré vraiment longtemps!

Puis elle m'a demandé de revenir la voir.

« On ne l'a jamais vu pleurer » m'ont dit par la suite les soignants.

Il faut dire que Mme C. avait un vrai besoin d'écoute pour libérer sa souffrance. Elle et son mari (ils n'avaient pas d'enfant) étaient dans un déni total qui les faisait, chacun à leur façon, beaucoup souffrir.

Jamais le mot de cancer n'était prononcé, même son état de santé général était rarement abordé

entre eux. Son mari venait régulièrement et lui apportait des revues de mode. Les jours passaient ainsi, plombés par le non-dit.

Avec moi également elle était dans le déni à propos de sa maladie, mais le climat était plus léger.

Il nous arrivait de faire des «mots fléchés» ensemble. Le hasard des mots pouvait déclencher une autre discussion, ma présence lui donnait un espace de liberté.

A un moment les soignants m'ont dit : « Elle est vraiment transformée ».

Cependant il lui fallait dépenser beaucoup de courage et d'énergie pour se maintenir dans le déni.

Sa santé déclinait rapidement.

La veille de sa mort, pourtant très diminuée, elle était encore dans son fauteuil. Le lendemain matin, c'était un dimanche, au moment de sa mort j'étais là avec son mari qui m'avait demandé de rester.

Il avait, à son tour, besoin de parler par rapport à ce déni : « je crois que je l'ai fait beaucoup souffrir... » m'a-t-il dit.

Et je suis restée pour l'écouter.

Marie-Thérèse Gobin
Accompagnante bénévole
et coordinatrice des bénévoles

Propos recueillis par Jacques Gelé

DEMEMAGEMENT MOUVEMENTE

Indépendamment du déménagement lui-même qui est toujours source de fatigue et d'imprévu, c'est un autre imprévu de taille qui nous attendait le deuxième jour : nous avons été cambriolés!

Outre la recette de la dernière conférence et différents objets, c'est surtout le vol de nos deux ordinateurs qui nous a posé problème. On ne peut plus aujourd'hui s'en passer. C'est une chance que nous ayons pu « récupérer » les données initiales sinon c'étaient des centaines d'heures de travail perdues et les données correspondantes irrécupérables.

Par ailleurs nous n'allons disposer de ce nouveau local que pendant deux ans.

Nous vous rappelons notre adresse :
1, rue d'Angleterre
32767Nantes

Tél. inchangé : 02 51 88 91 32

Nota : Le 1, rue d'Angleterre correspond à la tour « bleue » qui se trouve à 100 m de notre ancien local.

Pour déverrouiller la porte d'entrée, demander le code confidentiel au local et pour utiliser l'interphone du local il suffit de composer (sur le clavier près de la porte d'entrée) le 1761 et d'appuyer sur « Appel ».

ASSEMBLEES GENERALE

Lors de notre Assemblée Générale il a été noté un exercice déficitaire consécutif notamment à des subventions en baisse.

D'où la nécessité de rechercher des ressources supplémentaires, internes et externes, avant la fin de l'exercice. Un appel aux idées et suggestions est lancé auprès de nos adhérents.

Le nouveau bureau 2004 est le suivant :

Président : **Jérôme Souchet**
Vice-présidente : **Claude du Closel**
Secrétaire générale : **Marie Ireland**
Sec. Adjointe : **Pierrette Babault**
Trésorier : **Gilbert Dijol**
Très. Adjoint : **Chantal Corté**

Coordinatrice des bénévoles :
Marie-Thérèse Gobin

REPAS DES ACCOMPAGNANTS

Le dernier repas a eu lieu le 3 juin. Il n'y en aura pas pendant la période estivale.

Le prochain est prévu le 9 septembre (2ème jeudi) .

L'argent, la santé, la vie, la mort,

Un jour, on demanda au Dalaï Lama :

" Qu'est-ce qui vous surprend le plus dans l'humanité?"

Il répondit :

"Les hommes qui perdent la santé pour gagner de l'argent et qui, après, dépensent cet argent pour récupérer la santé. A penser trop anxieusement au futur, ils en oublient le présent, à tel point qu'ils finissent par ne vivre ni au présent ni au futur. Ils vivent comme s'ils n'allaient jamais mourir et meurent comme s'ils n'avaient jamais vécu".

IMPATIENCES

J'aimerais partager avec vous mon impatience, mon exaspération parfois lorsque j'entends prononcer un peu à tous propos, ou lorsque je lis ici ou là, l'expression « *faire son deuil, faire son travail de deuil ...* »

Mon exaspération est encore plus forte lorsque s'accrochent à cette expression des injonctions comme : « *il faut pleurer, il faut parler, il faut, il faut...* »

Comme si après avoir méconnu la réalité et la nécessité pour tout être humain endeuillé, de devoir traverser ce temps douloureux et difficile, notre société découvrant tout à coup ce cheminement obligatoire me proposait un processus normalisé, conforme à certains critères.

Mais envisager de fixer les bonnes et les mauvaises manières de vivre un deuil est quelque chose d'aussi insensé, d'aussi aberrant que nier la réalité de ce travail de deuil.

Pourquoi ?

Parce que la mort d'une personne importante va me déstabiliser en tant qu'être humain, va me confronter à mon impuissance, va me ramener à la réalité de toute vie, la finitude et donc l'angoisse qui s'y raccroche.

Le deuil, qui signifie douleur, souffrance, épuisement, chaos, va m'obliger à un travail d'élaboration de la relation qui a existé entre moi et la personne décédée ; Ce qui est terriblement difficile dans le processus du travail de deuil, c'est que je subis quelque chose que je n'ai pas choisi, qui m'a été imposé, mais que je dois malgré tout arriver un jour ou l'autre à accepter.

Mais pour cela, il va me falloir du temps.... Et en fonction de qui je suis, de mon histoire de vie, de la qualité de la relation avec le défunt, des circonstances de la mort, de mes mécanismes de défense, je vais vivre ce temps de deuil dans ma singularité d'être humain, avec mes manières d'être au monde singulières.

Dans ces temps de déstructuration, de mal-être absolu et puis après de restructuration, il n'y a pas de place pour les « *il faut faire comme si, il faut faire comme cela ; Il faut pleurer, il faut crier, il faut laisser sortir ses émotions...* »

Chacun va faire comme il peut, le plus souvent comme il sait déjà faire, lorsqu'il est touché et qu'il se sent devenir « *fou de douleur* », et qu'il a besoin de se sentir contenu pour pouvoir continuer vaillamment que vaillamment à vivre....

C'est pourquoi, très souvent, les personnes endeuillées vont laisser apparaître des comportements surprenants, qui interrogent parfois leur environnement....comportements d'évitement, de fuite, d'investissements trop rapides dans de nouvelles relations, etc....

Pour chacun de nous, la manière d'exprimer sa souffrance ou de la baillonner va être différente. Et chaque manière est respectable et doit être respectée, en dehors de tout dogme, de toute normalisation abusive.

Claudine KERHINO
Psychothérapeute

LA PAROLE POUR APAISSER LE DEUIL

Le groupe de parole est un moyen important utilisé dans l'accompagnement des personnes en deuil

Pour donner vie à ces groupes nous vous proposons l'extrait suivant d'un article de Ouest-France du 15 / 02 / 2003 (rédacteur André Fouquet).

« **Je suis venue un mois après le décès de mon mari**, raconte Annick, 56 ans. **En haut de cet escalier triste, il y a eu le sourire de l'accueil, une telle chaleur humaine ! Une heure après, quand je suis repartie, pour la première fois j'étais regonflée à bloc, j'allais bien.** »

Comme Gilberte, 70 ans, qui a perdu elle aussi son époux ; comme Aurelia et Yvonnick, 32 et 35 ans, qui ont vu s'éteindre leur petit Pierre, âgé de vingt mois, Annick a rejoint un groupe de parole de Jalmalv. Ces petits cercles de huit à dix personnes se réunissent une fois par mois, durant neuf mois. Deux médiateurs de l'association s'efforcent d'y libérer l'expression des hommes et des femmes souffrant de la disparition d'un être cher. Parfois en se taisant. « **Il faut savoir écouter le silence, attendre...** témoigne Charles Henri de Saint Julien, l'un des responsables de ces groupes. **Souvent, quelqu'un du groupe relance la discussion, pose « la » question. C'est mille fois plus fort que si c'était nous.** »

« **Au groupe de parole**, explique Yvonnick, **on ne se sent plus seul : les gens ont tous vécu une douleur qui ressemble à la nôtre. En les écoutant, on rentre dans la vie, dans le deuil des autres, et ça rapproche.** »

La douleur solitaire, voilà bien ce qui mine les personnes en deuil. La vie s'était construite avec un mari, une compagne, un enfant. Et elles se retrouvent isolées dans une maison ou tout rappelle le disparu. « **Mon mari s'occupait d'athlétisme**, témoigne Gilberte. **Tout le club est venu à l'enterrement. Mais après, plus personne ! Mon mari est mort. Et moi, je n'existe plus ?** »

Dans une société où tout va trop vite, où il n'est pas convenable de trop manifester ses émotions, la famille, les collègues n'ont pas le temps ou ne savent plus trouver les formules qui apaisent. « **Les mots ne sont pas forcément nécessaires**, estime Annick, **mais un mouvement, un geste...** »

Cette parole, ce geste de sympathie, Gilberte, Annick, Yvonnick et Aurelia les ont recherchés - et trouvés - à Jalmalv. « Ici, résume Annick, **on arrive en terrain neutre avec son fardeau, plus ou moins lourd. On se comprend : on parle le même langage. Et, surtout, on apprend à écouter l'autre.** »

On peut libérer ses émotions sans risquer le moindre regard réprobateur.

Et de réunion en réunion, la douleur se fait plus supportable. Car les témoignages des autres font souvent mouche et relativisent le chagrin de chacun.

« **On se dit qu'il y a toujours plus malheureux que soi**, approuve Aurelia. Et son mari résume :

« **Quand on a compris ça, quand on a posé sa propre douleur, on se sent plus fort. On peut positiver, aider les autres.** »

LIBRES PROPOS

SAVOIR VIEILLIR

Vieillir, se l'avouer à soi-même et le dire tout haut,
Non pas pour voir protester les amis,
Mais pour y conformer ses goûts et s'interdire
Ce que la veille encore on se croyait permis.

Avec sincérité, dès que l'aube se lève,
Se bien persuader qu'on est plus vieux d'un jour.
A chaque cheveu blanc se séparer d'un rêve
Et lui dire tout bas un adieu sans retour.

Aux appétits grossiers, imposer d'après jeûnes,
Et nourrir son esprit d'un solide savoir ;
Devenir bon, devenir doux, aimer les jeunes,
Comme on aime les fleurs, comme on aime l'espoir.

Se résigner à vivre un peu sur le rivage,
Tandis qu'ils vogueront sur les flots hasardeux,
Craindre d'être importun, sans devenir sauvage,
Se laisser ignorer tout en restant près d'eux.

Vaquer sans bruit aux soins que tout départ réclame,
Prier et faire un peu de bien autour de soi,
Sans négliger son corps, parer surtout son âme,
Chaufant l'un aux tisons, l'autre à l'antique Foi,

Puis un beau soir, discrètement,
Souffler la flamme de sa lampe
Et mourir parce que c'est la loi.

François FABIE

Texte adressé par Madame **Renée Sarrazy**
de Bourg - la - Reine

LES BREVES

SFAP

Cette structure qui participe au financement de notre formation nous demande de fournir des statistiques relatives au nombre de visites effectuées et au nombre de personnes visitées (pour l'année 2003).

Merci de fournir, à la rentrée, ces renseignements à Marie-Thérèse Gobin ou au secrétariat.

CODE DE LA ROUTE

Que vous soyez ou non bon conducteur il est de votre intérêt de bien noter vos km parcourus au titre de jalmalv pour vous permettre, lors de votre déclaration, de soulager vos impôts.

La feuille récapitulative vous sera distribuée en son temps.

FORUM MALAKOFF

Notre association sera présente au forum Malakoff le 11 septembre. Huit bénévoles sont volontaires pour gérer le stand qui se situera dans l'espace santé.

COURRIEL

Pour nous permettre de compléter notre agenda informatique nous remercions par avance nos adhérents, particuliers ou institutions, de nous faire parvenir leur adresse informatique, par courriel, à :

jalmalv.io@wanadoo.fr

COMMISSION ENFANTS/ADOS

Cette commission travaille à l'élaboration d'un réseau (avec d'autres associations ou institutions) afin de pouvoir proposer une aide aux familles et aux jeunes en deuil.

C'est un travail de longue haleine qui s'inscrit dans la mise en place d'un espace d'écoute et d'aide des jeunes endeuillés.

AGENDA

Date à retenir : (certaines peuvent changer au dernier moment, tenez-vous informé)

Groupe de parole : le mercredi 23 Juin 2004 de 18 h 30 à 20 h 30 animé par Estelle Grolleau.

Groupe de parole : le mercredi 30 Juin 2004 de 19 h 30 à 21 h 30 animé par Anne Salathè.

Groupe de soutien : le 24 Juin 2004 de 20 h 00 à 22 h 00 animé par Blandine Branchereau.

Groupe de soutien : le 1er Juillet 2004 de 20 h 00 à 22 h 00 animé par Sandrine Trébaol.

Groupe de deuil : le Jeudi 8 Juillet à 18 h 00 animé par Charles Henri de St Julien et Jeannine Guilbart.

Atelier de Sensibilisation : le vendredi 1^{er} Octobre et le samedi 2 Octobre 2004 animés par des bénévoles.

Atelier d'écoute 1 : les samedis 20 Novembre, 11 Décembre 2004 et le 15 Janvier 2005 animé par Hilaire Babarit.

Ne pas oublier : **3 à 9 mois** après cet Atelier d'écoute 1, il y aura une 4^{ème} journée appelée « **picûre de rappel** ».

Repas des bénévoles accompagnant : **le jeudi 9 septembre** 2004 au local.

Rappel Fermeture des locaux : Du 1er Août au 15 Août 2004 inclus.

Pas de permanence du mercredi 14 Juillet au lundi 24 Août 2004.