

## EDITORIAL

### VIEILLIR, UN PRIVILEGE!

Une question me vient à l'esprit "et moi, est-ce que je suis vieux?". Question toute subjective puisque aussitôt la réponse s'impose "on est toujours à la fois le vieux de quelqu'un et le jeune de quelqu'un d'autre". Et je me souviens que lorsqu'on m'interroge sur mon âge cela ne me gêne pas de pousser le bouchon un peu loin au lieu de vouloir tricher. J'ai ainsi tendance à dire : " je suis plus près de 70 que de 60..." (pourtant tout juste à la frontière!). Comme si vieillir était ressenti autant comme un avantage qu'un inconvénient ! Comme si la vieillesse pouvait être considérée comme un moment privilégié d'enrichissement de la vie.

Si l'on doit lier le temps qui passe à la notion de bonheur, alors ma réponse est évidente : c'est directement proportionnel. En effet je me sens plus heureux maintenant que lorsque j'avais 20 ans. Le fait d'être dégagé de bien des soucis (scolaires, socio-professionnels, avoir à trouver "sa place" dans la société, trouver la paix avec soi-même...), permet de pouvoir prendre du recul sur les événements et de faire la part des choses, d'aller plus facilement à l'essentiel.

Attention, tout n'est pas rose, je le sais bien et je le ressens bien. Mais je comprends aussi les paroles de ce vieillard de 90 ans (1) qui déclarait lors d'une interview : "**Connaître des moments plus purs, avoir une vue plus large, plus générale du paysage autour de soi, c'est sans doute cela la magie du grand âge vécu heureux, malgré les articulations qui craquent, la peau qui se flétrit, l'oreille qui se fait dure...**". Ou encore, dit d'une autre façon : "**plus notre homme extérieur part en ruine, plus notre homme intérieur s'enrichit de jour en jour**" (2)

J'entends déjà les rabat-joies me dire : " mais mon cher monsieur, même si vous n'êtes plus de la dernière jeunesse (merci bien!) vous dites cela parce que vous êtes encore en bonne santé. Mais supposez que demain on vous trouve une maladie grave, une tumeur maligne, et vous allez voir votre bel optimisme voler en éclat et votre recul vous faire tomber à la renverse..."

Ma réponse est simple : " malheureusement pour moi, je viens de vivre exactement ce pronostic et je n'ai pas ressenti , vraiment, de changement dans ma façon d'être".

Il me semble que tout se passe comme si ce n'était pas les faits qui sont les plus importants, mais la façon dont on les regarde. Comme si la vision que l'on porte sur la vie dépendait surtout du lieu, à l'intérieur de soi, d'où part ce regard.

D'un autre côté, prendre conscience, dans l'accompagnement, que la mort fait vraiment partie de la vie, que celle-ci est une chance à vivre au présent plus qu'un projet d'avenir à long terme, permet de situer ce regard au plus juste pour y voir plus clair et, comme je l'ai déjà dit, aller à l'essentiel.

Bon, cet éloge du bonheur de vieillir (n'exagérons rien tout de même) que je viens de vous proposer, vous n'êtes pas obligé d'y adhérer. Je vous laisse bien sûr entière liberté pour avoir, même en très bonne santé, une vieillesse parfaitement douloureuse...

Avec un bon sens et un humour que je partage, un gériatre contemporain a rappelé : "**vieillir, c'est encore la meilleure façon de ne pas mourir jeune, c'est donc un privilège...**" (3). Profitez-en bien et pensez au symbole de la chandelle : même si la cire s'amenuise de jour en jour, la flamme est toujours aussi belle.

Jacques Gelé

(1) Le professeur Jean Bernard. (2) L' apôtre Paul. (3) Jean-François Coudreuse.

## JALMALV

Jusqu'à La mort accompagner la vie.

Association loi 1901  
reconnue d'utilité publique.

Siège social de JALMALV  
Loire-Océan :

13, rue du pays de Galles  
**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, Malcy de Lassat.

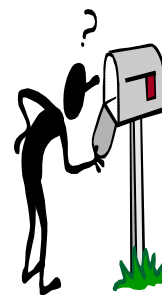
- Rédaction :  
Les responsables de l'associa-  
tion... **et vous les adhérents!**

N'hésitez pas à nous transmettre  
vos idées et vos textes.

Contactez le : 02 51 88 91 32

Prochain bulletin, N°25 :

**Janvier- Février- Mars 2003.**



Distribution pré-  
vue vers le 15  
mars. Pour une  
bonne tenue du  
planning de pa-  
rution, merci de  
proposer vos  
articles avant  
fin février.

## Permanences

Les permanences ont lieu au local aux  
heures suivantes :

**Lundi** : 9h30-17h00  
**Mardi** : 9h-16h45  
**Mercredi** : 9h-17h00  
**Jeudi** : 9h-17h00  
**Vendredi** : 9h-17h00

### FINITUDE

Novembre se termine.

Mois particulier dans notre calendrier et dans notre vie puisqu'il signe le temps de la commémoration ritualisée de nos défunts.

C'est aussi pour nous, le rappel en "miroir" de la fragilité et de la précarité de notre existence humaine, et la réalité de notre finitude.

Nous sommes les locataires très provisoires de cette terre ; le bail commence à notre naissance et malin qui pourrait dire quand et comment il prendra fin...

C'est la seule certitude de notre existence en tant qu'être humain : un jour ou l'autre cette vie s'arrêtera, et tout le reste n'est que probable.

Terrible constat, constat ordinaire...

C'est ainsi depuis la nuit des temps, et sans doute encore pour de nombreuses années, malgré toutes les tentatives de rajeunissement de l'être humain, d'allongement de durée de vie, et même du clonage.

D'où cette angoisse existentielle qui est là, en chacun de nous, plus ou moins tapie, plus ou moins exprimée.

Cette conscience de la finitude pourrait nous arrêter, nous amener vers une forme de désespoir, (et parfois cela arrive), mais elle peut aussi nous amener à regarder le moment présent d'une autre manière, à le vivre de manière plus intense, à profiter des moments heureux quand ils sont là, à les partager avec les personnes importantes pour soi.

Cette conscientisation de notre mort, au lieu de nous anéantir alors même que nous sommes encore vivants, peut être transcendée, sublimée, pour nous amener à être véritablement "vivants" "existants".

**Qu'avons-nous à faire que nous n'avons pas encore fait ?**

**Qu'avons-nous à dire que nous n'avons pas encore dit ?**

**Qu'avons-nous à vivre que nous n'avons pas encore vécu ?**

**Et si nous commençons aujourd'hui ?.....**

**Claudine KERHINO**  
Psychothérapeute

### CONFERENCES

La première conférence prévue initialement début décembre a été repoussée au :

10 janvier 2003, à 20 h 30

Salle de la "MANU" (1),

Conférence animée par

le Docteur **Marie Pierre OMBREDANE**

**"L'entrée en institution"**

La deuxième conférence abordera le sujet grave de l'euthanasie.

Pour approfondir cette problématique, Jalmalv L-O vous propose de retenir dès maintenant la date du :

8 avril 2003, à 20 h 30

Salle de la "MANU" (1)

Conférence-débat animée par

**Jacques RICOT** (philosophe)

**"Dignité humaine et Euthanasie"**

(1) 10 bis Bd de Stalingrad NANTES

Pour ces deux conférences, participation aux frais : adhérent : 3€, non adhérent : 5€, chômeurs, étudiants : 1,60€

### MITES

Afin de restaurer la pratique des rites qui font cruellement défaut dans notre monde moderne, une cérémonie du souvenir a eu lieu le 19 Novembre au crématorium d'Orvault. Notre présidente, Marie Ireland a participé à l'animation de cette cérémonie laïque organisée par les PFG.

### FORMATION

Une formation à l'accompagnement à domicile aura lieu au printemps 2003 ; elle s'adresse aux accompagnants Jalmalv, mais aussi aux travailleuses familiales, aide à domicile, auxiliaires de vie ou particuliers souhaitant s'initier. Renseignez-vous auprès de l'association.

### UNE LONGUEUR D'AVANCE

Lors de la journée du 5 Novembre organisée par la Cnam/Sfap à Paris, notre présidente a eu le plaisir d'entendre, de la bouche d'un médecin du comité de pilotage, que les bénévoles accompagnants avaient une bonne longueur d'avance, en formation à l'accompagnement de fin de vie, sur le monde soignant. Quel bonheur !

### BIBLIOTHEQUE

**Classement des Livres par Thèmes.**

Depuis plusieurs mois déjà, Sandrine et Sophie travaillent ardemment à la création d'une liste regroupant les 206 livres de la bibliothèque par thème pour faciliter vos recherches. Cette liste sera disponible pour la fin de l'année.

En attendant, les dons des livres sont toujours les bienvenus !

NB : Merci à ceux et celles qui nous ont communiqué une fiche de lecture, vos quelques lignes commencent à créer un lien entre tous les lecteurs !"

*Les soins palliatifs nécessitent l'intervention de professionnels et de bénévoles appartenant à différentes spécialisations. Pour coordonner ce travail autour du malade une association loi 1901 a été créée en 1998 :*

# RESPAVIE

Réseau de Soins Palliatifs  
et d' Accompagnement  
en fin de Vie

Foyers logements et  
Domiciles collectifs

Ancenis

Bellier

Maisons de retraite

Bénévoles  
Jalmalv I-o

Roz  
Arvor

L'équipe  
de coordination de

Catherine de Sienne

## RESPAVIE

Centre Hospitalier  
de Nantes

Le Bois Rignoux

est en lien avec  
17 établissements  
et structures diverses

Centre  
René Gauducheau

Centre de soins  
SMDPA et SADAPA

Hôpital à domicile

Professionnels libéraux

La Chimotaie

ACSRN

Clinique Viaud

Hôpital Sèvre et Loire

### LE RESEAU PROPOSE :

#### Un lieu d'accueil et d'écoute

Rencontres et échanges, groupe de paroles, écoute téléphonique, recueil et évaluation des besoins.

#### Des conseils sur les soins

Sur le plan médical, infirmier, psychologique.  
Entretien thérapeutique, soutien, orientation des patients.

#### Des actions de formation Professionnelle

Initiale et continue, universitaire.  
Organisation de colloques, staffs et stages.

#### Un centre d'information et de documentation

Bibliothèque, vidéothèque. Information sur la tenue de congrès, conférences, manifestations.

#### Des axes de recherche

Élaboration de protocoles thérapeutiques, de guide de bonnes pratiques, d'outils d'organisation.  
Approche psychologique.

### L' EQUIPE DE COORDINATION :

**Hélène Chevalier**, médecin. **Jean-Joseph Ferron**, médecin.

**Anne Bahuud**, cadre infirmier.

**Catherine Héry-Chauvet**, psychologue. **Benoît Maillard**, psychologue.

**Brigitte Renard**, secrétaire médicale.

### LES COORDONNEES :

RESPAVIE, Site hospitalier G. et R. Laënnec  
Boulevard Jacques Monod

44805 SAINT HERBLAIN CEDEX

Tél. 02 40 16 56 40 Fax 02 40 16 56 41 Lignes Bus N°73 et 93

## Les principes de base de RESPAVIE

### PRINCIPES DE FONCTIONNEMENT

#### Travail en réseau :

Cette structure s'appuie sur les compétences de chaque partenaire, libéral ou institutionnel, pour développer une culture de soins palliatifs.

#### Non substitution :

Travail en collaboration avec les professionnels de santé et les équipes référentes.

#### Subsidiarité :

Respect du rôle propre et des champs de compétence de chacun.

#### Cohérence :

Une conception des soins fondée sur les mêmes valeurs fondamentales.

### VALEURS FONDAMENTALES

Respect de la dignité de la personne et de l'unicité de l'individu.

La mort est frontière mais partie intégrante de la vie.

Respect de la fin de vie, de l'indécidable et de l'inavouable : c'est un projet de société.

L'accompagnement de fin de vie est une composante de la mission de tout soignant et nécessite un travail pluridisciplinaire.

### LES PRINCIPAUX OBJECTIFS

La recherche d'une qualité de vie pour le patient.

L'écoute, l'accompagnement de la famille et de l'entourage.

La formation et le soutien des soignants.

Une réflexion sur la place de la fin de vie dans la société.

## LIBRES PROPOS

### Pour créer un CLIMAT DE CONFIANCE

*L'éditorial du précédent bulletin a suscité beaucoup de curiosité et de réactions positives. Merci aux nombreuses personnes ayant exprimé leur point de vue de vive voix où par écrit.*

*Certaines ont été sensibles à la notion de « Climat de confiance » qui s'établit dans la relation Accompagnant-Accompagné. Mais ce climat de confiance, qui débouche vers un mieux-être, est propre à toute structure humaine, professionnelle ou associative. Le texte suivant, que Marièle Harbon nous propose de partager, analyse justement cette notion de climat de confiance.*

Chacun sait que le climat de confiance est déterminant dans la vie d'une équipe. Mais sait-on concrètement ce qui le développe et ce qui le tue? Dans sa version la plus pragmatique, la méthode peut se résumer à trois choses à faire et trois choses à éviter.

Commençons par les bonnes pratiques :

- 1 . Partager l'information avec transparence. Faciliter l'accès à tous aux données importantes pour leur activité. La confiance se crée par la libre circulation de la ressource la plus essentielle au fonctionnement collectif.
- 2 . Avoir à cœur d'être prévisible pour autrui. Rien de plus fatigant que de travailler avec un collègue qui garde pour lui-même ses opinions, ses intentions, ses attentes et ses mobiles d'action. Une personne de confiance, au contraire, dit ce qu'elle pense, fait ce qu'elle dit, explique ses réactions, commente ses décisions. Est-on compréhensible et limpide pour ses collaborateurs ou au contraire compliqué, stressant, imprévisible?
- 3 . Parler avec franchise : dialoguer ouvertement, sans langue de bois, en abordant les vrais sujets. Sans oublier que la franchise se décline avec le courage de ne pas être brutal, afin de respecter ses interlocuteurs.

Du côté des pièges qui détruisent la confiance, les tentations sont nombreuses :

- 1 . Ne pas honorer ses engagements : promesses non tenues, retards fréquents aux réunions ou aux entretiens, négligences dans le suivi des missions confiées à d'autres, oubli de transmettre des informations, etc. Rien de tel pour casser un climat d'équipe.
- 2 . Pratiquer le favoritisme : sait-on résister au plaisir de se confier plus volontiers à ceux que l'on apprécie et à la tentation de les privilégier dans nos actions? La confiance se construit pourtant sur une base d'équité.
- 3 . Critiquer quelqu'un derrière son dos en confiant son ressentiment à un tiers : cette " triangulation " est le poison de la vie d'équipe. La solution bien sûr est d'aller exprimer son différent en direct à la personne concernée. La sincérité des sentiments est bel et bien un art difficile, à pratiquer quotidiennement.

Enfin n'oublions pas que la confiance se nourrit également de rires, d'échanges informels, de "discussions de café", de fun. Est-ce que l'on rit beaucoup autour de vous? Est-ce que l'on se raconte des histoires avec bonne humeur ou bien le stress et la morosité ont-ils pris la place du plaisir?

"Carrières et Entreprises" Texte de Meryem le Saget,  
source [www.globnet.org/horizon-loca](http://www.globnet.org/horizon-loca)

NDLR : Si, après avoir lu ce texte, vous vous reconnaissez spontanément comme adepte des bonnes pratiques, **méfiance!** Prenez alors un temps de réflexion sur le thème : cherchez l'erreur.

## LES BREVES

### DEUIL

**Michèle Renou** vient de nous quitter, elle a eu un arrêt cardiaque dans la nuit du 13 octobre. Accompagnante depuis un certain temps à la Chimotaye, elle avait tenu à faire les stages de Jalmalv pour intégrer l'équipe des soins palliatifs. Nous gardons d'elle le souvenir d'une personne souriante, très à l'écoute et fidèle dans ses accompagnements.

### DES NOUVELLES DU GRAND OUEST

Le 5 octobre, dans la bonne humeur, sept associations du Grand Ouest se retrouvèrent à Rennes "comme d'habitude".

L'organisation de la prochaine journée des adhérents a été évoquée, elle intéresse tous les adhérents des divers départements de l'ouest et nous serions ravis d'écouter vos suggestions quant aux thèmes de cette journée future.

Les liens avec les institutions, l'accompagnement à domicile, la solitude de la grande vieillesse furent avancés... N'hésitez pas à proposer vos suggestions.

Nous avons aussi évoqué les formations offertes aux bénévoles, un tableau comparatif vous sera adressé ultérieurement. Nantes se chargera le 1<sup>er</sup> et le 2 février "de la formation au deuil". Les postulants (2 par association) devront avoir effectué la formation initiale et ne pas être dans une situation de deuil récent pour les inscriptions.

Voilà pour l'essentiel de cette journée intéressante et conviviale et nous insistons pour vous répéter que le « Grand Ouest » est une instance digne d'intérêt. Nous serions heureux de pouvoir accueillir des nouveaux bénévoles pour élargir notre regard et assurer la pérennité de cette structure.

Pour toute information ou suggestion contacter Pierrette Babbault à l'association.

## AGENDA

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

**Atelier de sensibilisation** le vendredi 31 janvier et le samedi 1<sup>er</sup> février 2003

**Stage accompagnement de fin de vie** : le 1<sup>er</sup> mars, le 22 mars, le 26 avril 2003, animé par Jean Branchereau.

**Atelier d'écoute 1** en cours : le samedi 18 janvier 2003 animé par Hilaire Babarit.

**Atelier d'écoute 2** : le samedi 15 mars 2003, le samedi 12 avril, le samedi 17 mai 2003 animé par Hilaire Babarit.

**Repas des bénévoles accompagnant** le 9 janvier, le 6 février, le 6 mars 2003.

**Groupe de soutien Nantes 1** : le 9 janvier, le 6 février, le 6 mars 2003 à 14 h 00, animé par Blandine Branchereau

**Groupe de soutien Nantes 2** : le 8 janvier, le 5 février, le 19 mars 2003 à 20 h 00 animé par Blandine Branchereau.

**Groupe de soutien Les Touches** le 14 janvier, le 11 février, le 19 mars 2003 à 14 h 00 animé par Anne Salathé.

**Conseil d'administration** le 10 février 2003 à 20 h 00.

**Assemblée Générale** le 20 février 2003 à 20 h 30, salle du Grand Blottereau, Nantes.

**Conférence** : voir page 2 dans les Brèves

**Rappel** : nouveaux horaires de permanence du local : voir 1<sup>er</sup> page