



# Le Lien

## jalmalv-nantes

Juillet 2022

N°99

"C'est l'émotion partagée qui crée le lien entre les hommes" C. Bagot

### ÉDITORIAL

Il pourrait paraître simple, à première vue, d'aborder un sujet qui suscite tant de beauté, de sérénité.

Et me revient chaque fois que j'y pense, ce chant de mon adolescence "Ô nuit, qu'il est profond ton silence...".

Cependant, à bien y réfléchir j'en suis venue à me dire que le silence pouvait évoquer exactement tout et son contraire.

Certes, il peut être sublime, divin, reposant, initiateur de réflexion et de sagesse.

C'est souvent pour décrire ces sensations et leur force intérieure qu'il est cité. Et pourtant...

Quelle angoisse ne traduit-il pas lorsqu'il s'invite soudain dans des situations tragiques.

Quelle peur lorsqu'il n'est que seule réponse aux appels de détresse d'un enfant ou d'un adulte en souffrance ?

Lorsqu'il s'oppose à une question avide de réponse ?

Lorsque dans notre monde actuel, alors que le Droit est bafoué, des peuples s'éteignent dans un profond silence ?

Si dans ces cas précis, il est symbole de la plus odieuse lâcheté, il peut revêtir, à l'inverse, un courage extraordinaire.

Celui de l'homme, torturé qui, quoi qu'il lui en coûte, ne dénoncera pas ses amis Résistants. Ainsi le silence peut revêtir de nombreuses significations, être noble et beau dans certains cas et lâche et veule dans d'autres.

Et que penser de cet insondable silence de l'Inconnu, dont l'Homme n'a pas encore exploré les secrets : "Le silence éternel de ces espaces infinis m'effraie" écrivait Blaise Pascal.

Mais n'est-ce-pas cet inconnu, justement, qui ouvre largement ses bras à la méditation, la sublimation, la sagesse ?

Marie Ireland  
Vice Présidente



Visite du Parc Oriental à MAULÉVRIER LE 25 juin 2022

### JALMALV

Jusqu'à La mort accompagner la vie.

Association loi 1901

Siège social de JALMALV NANTES :  
23, rue des renards  
**44300 NANTES**

Tél./fax : **02 51 88 91 32**

Email : [jalmalv-nantes@orange.fr](mailto:jalmalv-nantes@orange.fr)

Site : [www.jalmalv-nantes.fr/](http://www.jalmalv-nantes.fr/)

Siège social de la fédération JALMALV :  
(reconnue d'utilité publique)

76, rue des Saints-Pères

**75007 Paris**

Tél. 01 45 49 63 76

Email : [federation.jalmalv@outlook.fr](mailto:federation.jalmalv@outlook.fr)

Site : [www.jalmalv-federation.fr/](http://www.jalmalv-federation.fr/)  
dépôt légal à parution

### L'équipe de Rédaction

Responsable de publication :

Yvonne BELLOCQ

Rédaction :

Marie-IRELAND et la Commission

Mise en page : Gérard FRIBAULT

Relecture : Marie IRELAND.

Mise en œuvre : Véronique BUSSON.

Autres rédacteurs :

Les responsables de l'association... **et vous les adhérents !**

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



Contactez le: 02 51 88 91 32

[marie.ireland@orange.fr](mailto:marie.ireland@orange.fr)

Pour une bonne tenue du planning de parution, merci de proposer vos articles avant le 15 sept 2022.

### Permanences

Les permanences sont assurées par Véronique

**Lundi au Jeudi (asso)** de 9h à 16h  
le **Vendredi** (distanciel) de 9h-13h

### Le silence, ce pont invisible...

Le silence fait partie de ces espaces en creux, terre fertile qui permet à l'échange de grandir, de nourrir la rencontre.

C'est la reconnaissance d'un entre-deux, entre soi et avec l'autre. Il est ce "pont invisible" qui me relie à l'autre pour peu qu'on veuille bien l'accueillir.

Il peut pétrifier, tant les mots manquent à combler ce que l'on prend pour du vide alors qu'il est du côté du plein. Il y a d'abord une envie irrésistible de le rompre, le balayer et trouver à tout prix quelque chose à dire avec des mots. Or le silence est à apprivoiser à chaque nouvelle rencontre parce qu'il n'est pas coutumier de le partager.

J.M. Abt, psychiatre, écrit : "le silence ne se garde pas, il se donne. Il se donne, de lui-même. (...) Paradoxalement c'est la voix, irruption du corps, qui fait silence du discours (...) Et c'est dans le silence que s'entend, par sa voix, le plus intime de celui qui nous parle."

Le silence est donc fondamentalement du côté de l'écoute. Écoute de soi, écoute de l'autre, dans la présence de l'instant. Il implique, pour chaque écoutant, de se relier à un espace en soi, suffisamment grand et suffisamment silencieux pour pouvoir accueillir et entendre l'autre.

Pris et vécu comme un espace de respiration, il rythme une conversation et permet outre l'échange des regards, le partage des émotions. Dans la rencontre avec l'autre, il y a ces moments féconds où le silence est d'or parce que la présence se suffit à elle-même.

Il est à distinguer du mutisme qui vient bloquer la rencontre et laisse chacun livré à lui-même, sans possibilité de se rejoindre. Là où le silence libère, le mutisme lui, enchaîne dans un lieu où les pensées se déchainent mais ne se partagent pas. Il vient mettre à mal celui qui accompagne et qui vient offrir une présence. Si l'on revient à la métaphore de la musique, il serait un espace désaccordé, livrant à une solitude intérieure si bruyante qu'elle ne peut se prononcer. C'est un réceptacle de projections qui vient mettre mal à l'aise chacun et interroge sur la justesse de l'instant partagé.

Miles Davis écrivait que la véritable musique est le silence et toutes les notes ne font que l'encadrer. Ainsi le silence est une ponctuation, un lieu où il est possible de se recueillir pour s'écouter et ainsi faire un pas de côté afin d'habiter le discours. De s'entendre, de recueillir quelque chose de soi dans les limbes de son intime.

Le silence devient alors une terre d'asile qui permet de se restaurer en tant que sujet, en tant que "je". Libre et partagé, le regard va venir soutenir et encourager une parole plus profonde. Encadré, le silence est mis au service de l'accompagnement.

Leslie RUEL



### Le silence

Le silence nous accompagne toute notre vie.

Chacun de nous peut le vivre différemment.

Il peut être une injonction quand on est enfant, un refuge quand on est adolescent, un espace-temps quand on est adulte.

Il peut être subi, détesté, insupportable, mais il peut aussi être désiré, assumé, et parfois nécessaire.

Avant d'être bénévole d'accompagnement, le silence pour moi était difficile à supporter.

Cet espace, que je considérais comme vide, me renvoyait à un sentiment de solitude et d'isolement, laissant la place au doute et à l'incertitude.

Mes accompagnements ont progressivement bouleversé tout ça.

Ce silence n'est jamais prévisible, il s'impose parfois

ou s'installe tout en douceur.

Peu à peu, les plages de silence, que je pouvais vivre avec les personnes accompagnées en soins palliatifs, me sont devenues familières, comme si j'avais apprivoisé ce temps suspendu, comme si la rencontre avec l'autre effaçait tout inconfort.

Ces moments de silence sont aussi devenus pour moi un temps très privilégié avec les malades, où je peux accueillir, écouter et entendre très intensément, dans une confiance presque absolue.

Le silence m'a bien souvent réservé les accompagnements les plus bouleversants.

Mon rôle de bénévole y prend alors aussi tout son sens.

Isabelle B,  
Bénévole d'accompagnement

### Faire l'expérience du silence...

J'ai eu l'occasion, lors de retraites, de faire pendant quelques jours l'expérience du silence. Le silence est alors un choix délibéré. Une invitation à aller visiter son intérieur.

Les premiers jours de silence, je les ai chaque fois vécus dans la colère. "Qu'est ce que je fais là? Je perds mon temps..., je serai mieux ailleurs..., c'est pas terrible, en plus les repas sont vraiment moyens...". Le blabla du mental qui cherche à incriminer l'extérieur pour ne surtout pas regarder à l'intérieur...

Et puis la colère s'apaise et le regard peut se poser à l'intérieur aussi bien qu'à l'extérieur.

J'ai vu des choses en moi, de moi, que je n'avais jamais vues. J'ai vu des êtres humains autour de moi comme je ne les avais jamais vus...

Le silence ce n'est pas le vide.... Le silence est plein. Il offre un regard, la profondeur d'une âme ... il offre un souffle, il offre parfois une main...

Être en silence avec l'autre c'est se plonger dans un regard, toucher du doigt une âme et offrir la sienne en retour.

Le silence est criant de vérité... le silence est plein...

Une vieille dame rencontrée en soins palliatifs me raconte qu'elle est fatiguée, elle n'a pas le moral, elle

ne se souvient plus du prénom de ses enfants... Que lui répondre ? Le silence nous enveloppe...

La vieille dame plonge son regard dans le mien... son regard est profond... j'ai la sensation que son regard me transperce et pourrait déceler ce que même moi je ne veux pas voir... un instant je suis tentée de fuir ce regard en rompant le silence.

Puis j'accepte d'être ainsi traversée, j'accepte mes imperfections et je me laisse regarder.

Et je la regarde.

Le temps s'étire... puis toujours en me fixant, la vieille dame me dit. "C'est bien ce que vous faites".

Aude  
Bénévole d'accompagnement



## LE COIN ASSOCIATIF

### "Association Ô ma vie !"

"Notre action vise à rendre le quotidien d'enfants en souffrance plus agréable.

Nous n'avons pas la prétention de nous substituer aux structures médicales.

**Notre objectif** est simplement, dans la mesure de nos moyens, de donner aux enfants malades la possibilité d'occuper leur esprit à la construction d'un projet. En leur permettant de réaliser un souhait, leur rêve, nous offrons aux enfants en souffrance une échappatoire, un exutoire à leurs douleurs. L'ensemble des fonds récoltés par notre association est mis au service de la réalisation de ces rêves d'enfants."

**Notre ambition** : satisfaire le plus grand nombre de demandes d'enfants!

Association Ô Ma Vie ! : 336, Route de Clisson 44120 VERTOU

Téléphone : 06 31 78 12 26

## VIE ASSOCIATIVE (AGENDA)

**Réunion d'information** : lundi 12 septembre 2022 de 18 h à 20 h (lieu à préciser)

**Journée de rentrée Jalmalv** : samedi 17 septembre 2022 de 9 h à 15 h, salle Santos Dumont

**Journée de sensibilisation** pour les futurs bénévoles : samedi 15 octobre (lieu et horaire à préciser)

**Conférence** "Quelle vie après le deuil ?" par Marie Ireland, le mardi 11 octobre 2022 à 14 h 30 au Carré des Services, salle polyvalente, 15 rue d'Arras à

St-Herblain

**Café-deuil** : les mardi 18 octobre, 15 novembre et 13 décembre de 14 h 30 à 16 h30 au Carré des Services, salle d'activité, 15 rue d'Arras à St-Herblain

**Formation continue** :

"Spiritualité et fin de vie " par Véronique Héno, le Samedi 26 novembre 2022.

"Écoute active", piqûre de rappel, dernier trimestre 2022 (lieux à confirmer).

## LE COIN LITTÉRAIRE

### **SANKHARA** de Frédérique DEGHELT

Un couple en plein naufrage, le choix de faire un stage de méditation où le silence est imposé, c'est ainsi que F. DEGHELT nous fait partager le cheminement d'Hélène, lente progression ponctuée de découvertes :

"C'est fou d'être remplie de tant de paroles depuis qu'elle fait silence ! Quel boucan de s'entendre penser !".

La route sera difficile : "elle va mourir d'ennui ou de désespérance, à moins que ce ne soit d'impuissance", ou riche "elle est passionnée par ce qu'elle vit à l'intérieur de son corps, par la performance d'une plongée dans ce silence et ce temps démultiplié".

Pourtant, "son envie de fuir existe toujours".

Peu à peu, ses sentiments se transforment :

"il existe une vraie joie dans l'élégance discrète du silence",

"Ce qui lui apparaissait irrémédiable, très grave, marqué par le sceau d'un malheur éternel, ne l'est plus".

"Elle est submergée de bouffées d'amour, de présences, de sentiments tendres et d'espoir".

Puis vient la culpabilité : "Comment avait-elle pu s'illusionner sur elle-même à ce point ?... la moindre des justices est d'accorder à l'autre l'indulgence qu'on s'accorde à soi". Se pardonner...

Chemin initiatique vers la découverte du soi, le silence se révèle source de paix et de joie, de liberté et de force.

## Nos derniers livres

"Sankhara" de Frédérique DEGHELT Acte sud 2020 BABEL

"Penser la fin de vie " de Régis AUBRY Le cavalier bleu Éditions

"Fin de vie : peut-on choisir sa mort ?" Dr Jean-Marie GOMAS et Dr Pascale FAVRE Artège Éditions

Crédit Mutuel

Merci à nos sponsors qui nous permettent d'améliorer la présentation de notre revue

