



**Claude**, bénévole  
JALMALV Strasbourg

## PARLONS DE JALMALV

### AUTOUR DE NOUS

Tout le monde a été, est ou sera un jour confronté à la fin de vie. Pourtant, c'est un sujet tabou et ceux qui restent seuls face à la mort sont de plus en plus nombreux.

Association Loi 1901 fondée en 1983 et reconnue d'utilité publique depuis 1993, le mouvement JALMALV s'engage à faire bouger les lignes et agit pour que chaque personne soit considérée comme vivante, digne, jusqu'à sa mort.

## Les actions de JALMALV

### Les bénévoles de l'association JALMALV se mobilisent de différentes manières :

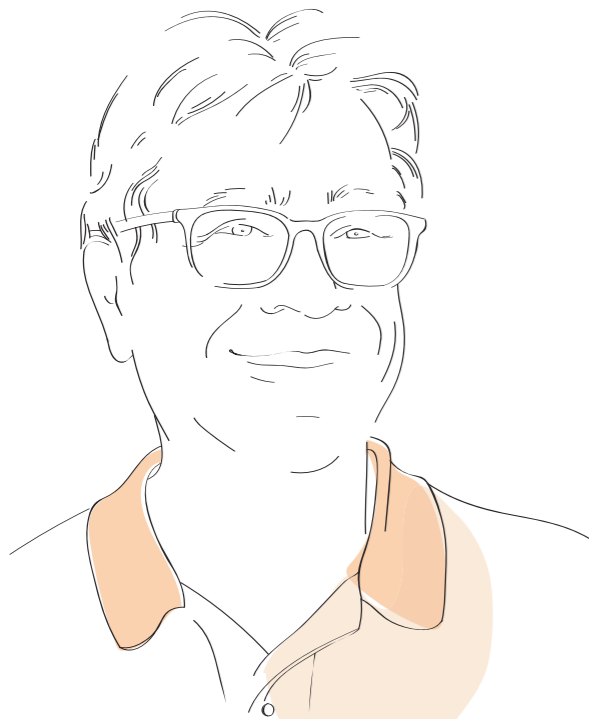
- Je suis bénévole d'accompagnement : j'accompagne des personnes en fin de vie, leurs proches et des personnes en deuil, à l'hôpital, en maison de retraite ou au domicile. Je prête une oreille attentive et assure une présence humaine. Je suis formé, encadré et soutenu par les autres bénévoles.
- Je suis bénévole dans la cité : je milite pour faire reculer le tabou de la fin de vie en intervenant dans les débats publics sur les droits relatifs à la fin de vie, lors de tables rondes, en témoignant dans des formations pour les soignants...
- Je suis bénévole de structure : je fais vivre l'association JALMALV en assurant le travail associatif, l'accueil, la trésorerie, la communication... Sans moi, il n'y a plus d'association et donc plus d'accompagnement possible.

## Les raisons de s'engager

- JALMALV est partout en France! Il y a une association proche de chez moi qui m'attend.
- J'accomplis un acte d'humanité et de solidarité : je contribue à ne laisser personne seul face à la mort.
- Je vis une expérience solidaire et non solitaire : je fais des rencontres au sein du réseau, je suis accompagné et soutenu.
- Je mets mes connaissances au service de l'association et j'apprends de nouvelles compétences.
- J'apprends sur moi-même : je change de regard sur la vie et la fin de ma vie. Le temps pour JALMALV, c'est du temps qui compte aussi pour moi.

*En rejoignant JALMALV, et quelle que soit la nature de mon engagement, j'agis concrètement pour la dignité, le respect de la vie et la solidarité. Je participe également à la promotion des soins palliatifs et à la connaissance de la loi relative à la fin de vie.*

# LES QUESTIONS QU'ON PEUT SE POSER



“  
À travers ma profession, j'ai eu des responsabilités et j'ai acquis certains outils de travail que j'ai pu mettre au bénéfice de l'association.

Christian, bénévole  
JALMALV Vienne

## Comment ça se passe si je décide d'aller plus loin ?

—  
La première étape est de me former. Après ma formation, si je me sens prêt, je peux commencer les missions d'accompagnement, avec plus ou moins de fréquence selon ma disponibilité ; par exemple, y consacrer une demi-journée de ma semaine. Et si même après les formations je ne souhaite pas me lancer dans l'accompagnement, je peux également m'engager autrement : aider la structure à vivre ou militer dans la cité.

“  
Secrétariat, photo, comptabilité... tout le monde a des cordes à son arc utiles pour l'association!  
Claude, bénévole JALMALV  
Strasbourg

“

Quand on est bénévole on n'est jamais seul. On a toute une équipe, on a des groupes de parole, on a les autres bénévoles...

Philippe, bénévole  
JALMALV Annecy

## J'hésite encore à m'engager

—  
Rien ne me presse à m'engager ! Je réfléchis, je me forme, je prends le temps d'en discuter avec d'autres bénévoles, de participer à des conférences... L'association JALMALV est là pour m'accompagner à mon rythme et me laisse le temps.

“

C'est à la suite de mon accompagnement de ma maman que je me suis aperçue que beaucoup de personnes étaient seules. J'avais beaucoup apprécié de pouvoir l'accompagner moi-même, j'ai pensé que c'était bien pour d'autres personnes également.

Claude, bénévole  
JALMALV Strasbourg

## Comment JALMALV soutient-elle ses bénévoles ?

—  
En tant que bénévole au sein d'une association JALMALV, je ne suis jamais seul. Tous les bénévoles d'accompagnement interviennent en équipe et se succèdent auprès des malades. Pour partager mes ressentis et mon expérience, des groupes de paroles sont organisés entre les bénévoles, en plus des formations. Si j'ai besoin de parler, je décroche mon téléphone car il y a toujours quelqu'un pour m'écouter et me soutenir à l'autre bout du fil. Grâce au soutien de la l'association, je suis apte à écouter, et je grandis en même temps que je m'engage.

# « LES IDÉES REÇUES »

## La fin de vie, c'est déprimant

En m'engageant à JALMALV, je déconstruis mes propres préjugés sur la fin de vie, en découvrant que l'on parle justement de la vie. Bien sûr, il y a parfois des moments difficiles; mais avant tout des moments de joie, d'émotion et d'empathie. Cela me permet d'apprendre sur moi et de changer de perception sur ma propre vie.

*Être bénévole JALMALV, c'est rencontrer d'autres personnes, et à travers elles me découvrir moi-même. Je partage avec d'autres des moments de vie et d'émotion et j'en tire la plus grande des forces : celle d'une solidarité portée avec d'autres.*



*Ce n'est pas du temps que pour l'autre c'est aussi un temps pour soi, c'est régénérant et source de joie.*

**Frédérique, bénévole**  
JALMALV Annecy

## Je n'aime pas les hôpitaux et les EHPAD

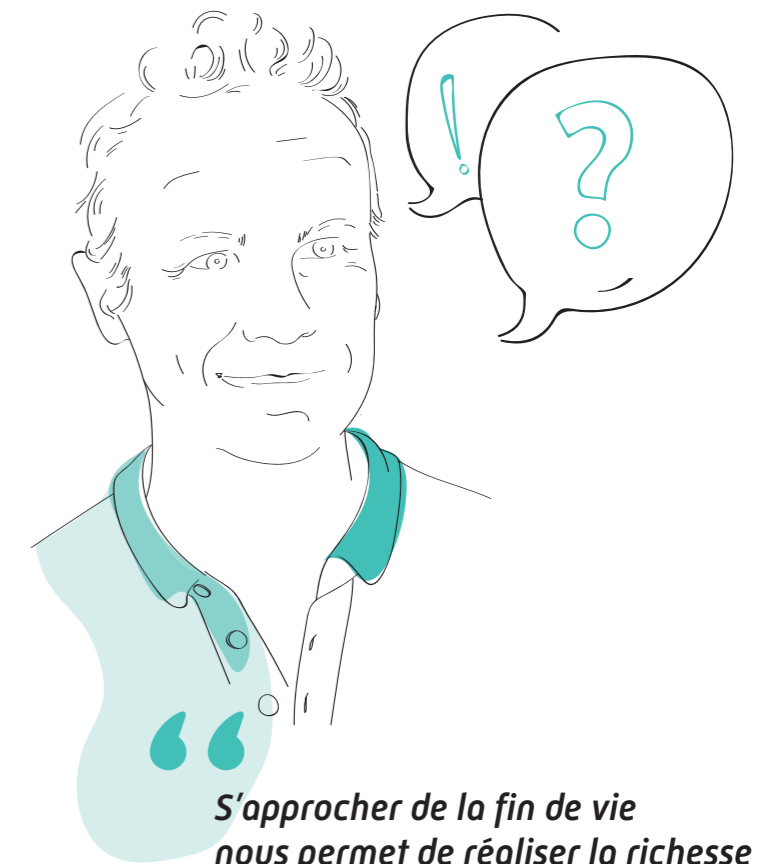
Personne – ou presque – n'aime les hôpitaux ! Grâce à JALMALV, je vais au contraire changer ma vision du monde médical, si bien que l'hôpital n'est bientôt plus un lieu inconnu et hostile. Aussi, les bénévoles n'interviennent pas que dans les hôpitaux : on peut s'engager ailleurs comme par exemple au domicile des personnes accompagnées.

## Ça fait peur

La fin de vie est un sujet toujours difficile à appréhender. Être à JALMALV c'est au contraire parler de la vie et de tout ce qu'elle nous réserve : son humanité, les rencontres qui la rythment et le réconfort qu'elles nous apportent.

## Ce n'est pas pour moi, je ne m'en sens pas capable

Tout le monde peut être bénévole ! Accompagner la fin de vie n'est inné pour personne : c'est pourquoi je suis formé dès mon arrivée et accompagné tout au long de mon engagement. S'impliquer avec JALMALV, c'est toujours avancer ensemble. Et si je ne souhaite pas accompagner des personnes en fin de vie, l'association peut avoir besoin de moi autrement.



*S'approcher de la fin de vie nous permet de réaliser la richesse de la vie, de tous ces instants sublimes qu'on vit à tout moment.*

**Philippe, bénévole**  
JALMALV Annecy

## Je n'ai pas le temps pour m'y consacrer

Chacun peut s'engager à son niveau de compétence et de disponibilité ! De plus l'association n'a pas uniquement besoin de bénévoles d'accompagnement, mais aussi de bénévoles de structure ou de porte-paroles qui font résonner le message de l'association dans la sphère publique.