



Une animatrice de groupe de parole témoigne

LA PAROLE LIBÉRÉE

Comme tout le monde, j'ai eu, dans mon existence, à faire face à différentes pertes, à vivre différents deuils. Comme chacun, j'ai été confrontée à la souffrance, au chagrin. Mais pas plus dans l'enfance qu'à l'âge adulte, il ne s'est trouvé sur ma route quelqu'un à qui confier tout cela et je me suis souvent trouvée dans une grande solitude : pas de lieu pour " se dire ", pas de psy pour " mettre des mots " sur ces maux, pas d'équipe pour partager ces émotions, ce ressenti, ce vécu du deuil.

Un jour pourtant, j'ai eu l'opportunité d'entrer dans un groupe de réflexion autour d'une psychologue, où l'on pouvait tout se dire : angoisses, peurs, mal de vivre, espoir aussi.... Pendant des années, j'ai été fidèle à ce groupe de parole. Confrontée à la parole de mes amies, ma parole à moi se libérait progressivement. Ma vie s'en trouvait transformée : au lieu de " subir " ma vie, je découvrais - parce que je pouvais en parler - que je pouvais en être le premier acteur ; cela a été fondateur pour toute ma vie.

Bien des années après, devenue accompagnatrice bénévole à Jalmalv, je réalise combien je dois à l'existence de ce groupe et j'ai envie de partager mon expérience. J'ai suivi une formation et c'est ainsi que, depuis trois ans, je suis devenue co-animatrice de groupes de parole pour les personnes en deuil, et je m'y trouve à ma place.

Avoir un lieu et des interlocuteurs à qui on va pouvoir confier ses difficultés en toute liberté, en toute confidentialité,... cela va permettre, dans un premier temps, de " poser son sac " ; puis, petit à petit, comprendre ce qui se passe (en soi), s'approprier ensuite ce temps de travail sur soi dont on ne peut pas faire l'économie. Et, tout doucement, recommencer à sourire à la vie.... Tout cela aide au " travail du deuil ". Il faut voir, à la fin d'un groupe, le remarquable changement opéré chez les personnes pour mesurer combien, lorsque la parole a pu se libérer et être partagée, elle peut faire avancer et ouvrir à de nouvelles manières de vivre.

Parce que j'en ai fait moi-même l'expérience, et parce que je suis témoin de la confiance, de la simplicité, de la force intérieure et du courage dont font preuve ces personnes confrontées à la perte d'un être cher, oui, je crois à la force de la parole !.

Dire à d'autres permet de s'entendre, soi. La parole de l'autre, elle me rejoint, elle me permet de voir plus clair dans ma propre situation, de relativiser. On se sent moins seul.

Un jour, on s'aperçoit qu'on a moins besoin d'être aidé.

La parole miraculeusement a été libératrice....

Jeannine,
De l'équipe Deuil