

Parler du deuil avec d'autres m'a sauvée

Sur le calendrier, le 2 novembre 2009, fête ceux qui ne sont plus là. Comment faire face à la mort ? JALMALV propose d'écouter ceux qui ont connu un deuil. Témoignages de bénévoles et participantes.

Paroles

Charles-Henri (Carquefou), bénévole à JALMALV.

"La mort ne m'a jamais fait peur, c'est une réalité que j'accepte. J'ai vécu des deuils. Celui de mon père, dans les bombardements... Retraité, je voulais rendre service. J'ai suivi une formation avec des psychologues pour animer des groupes de parole. Une formation à l'écoute, surtout. Recevoir une personne endeuillée, c'est parvenir à fermer sa gueule et, parfois, trouver la formule qui va la reconforter. C'est d'abord une attention portée à un autre ; on n'est là que pour elle et le regard est primordial."

Véronique (Blain), enseignante, anime des groupes de parole.

"J'ai commencé à m'investir auprès des malades en fin de vie, j'ai senti ce besoin qu'ils avaient de parler à quelqu'un d'extérieur à la famille. Cela peut paraître surprenant mais animer un groupe d'endeuillés, c'est simplement offrir un espace de parole. J'aime écouter, sans juger. Oui, j'entends des histoires dures, il m'est arrivé de pleurer. De rire, aussi. Cela me prend de l'énergie, mais le vécu des autres me nourrit. Les voir aller mieux au fil du temps me réjouit. Mon engagement me permet de prendre conscience de la valeur des choses."

Nadine (Nantes) a fait partie d'un groupe.

"Mon mari est mort d'un cancer de l'amiante... Aux proches, aux amis, parler de son décès, c'était tabou, je voyais que je gênais, j'ai été très déçue. Du corps médical, je n'ai reçu aucun réconfort. J'avais mal, je souffrais. Nous ne sommes plus préparés au deuil, il n'existe rien pour aider... Mon assistante sociale m'a parlé de JALMALV (association non confessionnelle). Quand j'ai appelé, c'était un cri de détresse... Je n'étais pas sûre de participer, j'avais peur de m'effondrer. La première réunion a été très douloureuse. Je suis revenue. Parfois, lorsque je n'avais pas envie, je venais pour les autres. Nous avons besoin des autres mais nous apportons aussi. Nous sommes solidaires. L'association JALMALV m'a sauvée, j'y ai trouvé l'oxygène qui me manquait."

France (Le Bignon) a perdu son papa brutalement.

"Le samedi soir, je lui parlais, le dimanche midi, on m'appelait pour que je vienne le reconnaître... Un infarctus violent. Le monde s'écroulait... On me disait "allez sors, la vie continue"... Je me sentais seule. Avec les autres membres du groupe, je me suis rendue compte que j'étais normale. J'y ai trouvé une solidarité, un soutien incroyable, une reconnaissance. Je savais qu'au moins une fois par mois on allait m'écou-



Nadine, Véronique, Charles-Henri et France dans les locaux de l'association Jalmalv.

ter, on allait me comprendre. Le groupe m'a portée, m'a évité les antidépresseurs, m'a aidée à engager des démarches.

Ainsi, j'ai pu rencontrer la femme urgentiste qui a secouru mon papa, elle m'a apaisée. Un lien s'est recréé avec ma maman : grâce aux témoignages, je comprenais sa douleur de femme. Bien, je ne le serai jamais, quelque chose est parti avec lui. Mais, je n'ai jamais eu autant envie de vivre."

Recueilli par Magali GRANDET.

L'association JALMALV (Jusqu'à la mort accompagner la vie) accompagne le deuil et propose des groupes de parole. Ils existent aussi pour les enfants et les adolescents en deuil d'un proche.

Contact :

à Nantes : 1 rue d'Angleterre.

Tél. 02 51 88 91 32

courriel : jalmalv.lo@wanadoo.fr

à Saint-Nazaire : 10 rue Roger-Salengro.

Tél. 02 40 42 57 15

courriel : jalmalvsaint-nazaire@orange.fr