

EDITORIAL

Nos activités d'accompagnement du deuil sont en plein essor.

Depuis plusieurs mois, les groupes d'accompagnement des personnes en deuil ont considérablement augmenté et se déroulent autant à la satisfaction des hommes et des femmes frappés par la perte d'un être cher qu'à celle des animateurs des groupes. Ces séances, de deux heures par mois sur dix mois permettent à la parole de circuler, à la peine de se dire, aux larmes de couler en toute intimité. Il ne s'agit pas pour les animateurs de Jalmalv de consoler, de prendre en charge la douleur, voire de guérir d'un si grand chagrin, mais simplement d'écouter et de permettre au groupe et aux participants de prendre conscience qu'ils ne sont pas seuls à supporter une si grande douleur et de comprendre, peu à peu, que leurs compagnons de peine seront autant de fenêtres entrouvertes sur de nouveaux lendemains.

Devant ce développement, Jalmalv Nantes a besoin de nouveaux animateurs.

Ces bénévoles accompagnant les groupes de deuil sont dûment formés. Ils doivent tout d'abord avoir suivi le cursus complet de formation à l'accompagnement de fin de vie et à l'écoute et avoir accompagné en établissements de soins ou à domicile durant un an.

Ensuite, s'ils souhaitent s'engager dans nos activités concernant le deuil, ils sont invités à suivre, chacun dans son domaine, une formation spécifique pour l'animation de ces groupes.

Puis, l'accompagnement du deuil commencé, ils bénéficient d'une supervision de leur pratique avec une psychothérapeute.

Il s'agit d'un bel et noble engagement au service de la société civile, au moment où les rites de deuil se sont perdus et où les personnes vivant la perte d'un être cher se sentent très souvent abandonnées par le groupe social auquel, tout être humain appartient.

Rejoignez-nous !

Marie Ireland
Présidente

Contact : 02 51 88 91 32

JALMALV

Jusqu'à La mort accompagner la vie.

Association loi 1901

- Siège social de JALMALV NANTES :

23, rue de renards

44000 NANTES

Tél./fax : **02 51 88 91 32**

Email : jalmalv-nantes@orange.fr

Site : <http://www.jalmalv-nantes.fr/>

Siège social de la fédération JALMALV :

(reconnue d'utilité publique)

132, rue du faubourg St Denis

75010 Paris

Email : federation.jalmalv@wanadoo.fr

Site : www.jalmalv.fr

Dépôt légal à parution

L'équipe de Rédaction

- Responsable de publication :

Marie Ireland

- Coordination, rédaction, mise en page : Jacques Gelé.

- Tirage et distribution : 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

Prochain bulletin, N° 61 :

Mars 2012



Distribution prévue début mars 2012.

Pour une bonne tenue du planning de parution, merci de proposer vos articles avant fin février 2012.

Permanences

Les permanences ont lieu au local aux heures suivantes :

du **lundi** au **jeudi**

de **9h** à **16h**

le **vendredi**

de **9h** à **14h30**



“ C'est Rachel qui pleure et ne veut pas être consolée ”

Dans le numéro 58 du Lien de Jalmaalv, on a pu lire une vive critique de la “ consolation ”. Ce n'était pas choquant. La consolation est une attitude qui peut être justifiée quand il s'agit d'aider à ramener certains événements douloureux à leur juste proportion. Mais c'est particulièrement impossible et désastreux si la consolation se limite à minimiser le fait de la douleur de la mort, surtout quand celle-ci frappe un enfant. L'écrivain Philippe Forest (1), qui a perdu sa fille à l'âge de quatre ans, l'a dit en des termes justes qui méritent d'être cités intégralement.

Il n'y a pas beaucoup de choses qu'on puisse faire pour une personne endeuillée. Mais il y en a une qu'il faut tout à fait éviter, c'est d'entreprendre de la consoler. Car le réconfort fait violence à celui qui souffre en donnant tort à la douleur qui est devenue sa seule raison d'être. Le deuil est une folie sans doute et c'est pourquoi il est important de ne jamais le contrarier. Les mots de condoléances n'ont de valeur que s'ils donnent acte au deuil de son absolue justification, s'ils reconnaissent l'irréparable de la perte, ne prétendent pas la comprendre mais se contentent d'acquiescer au refus de réconfort que réclame l'individu en deuil. Car il faut même s'abstenir de dire que l'on comprend puisque comprendre est impossible et particulièrement à qui n'a pas vécu une telle expérience. Or le propre de celle-ci, si commune qu'elle soit, est d'être toujours vécue comme unique et incomparable.

Mais il est rare qu'une telle évidence soit entendue. La plupart des gens s'imaginent bien faire en répétant les pauvres mots qui leur semblent d'usage, ceux qui disent que “ la vie continue ”, qu' “ il faut ne pas se laisser aller ”, que “ tout finira par passer ”. Il y en a même qui s'imaginent qu'il est de leur devoir de tenir un tel discours et qui, sans qu'on leur demande rien, s'attribuent auprès des personnes en deuil un rôle dont ils se figurent ainsi qu' il les grandit, les valorise. L'inepte condescendance dont ils font preuve à leur insu est un inépuisable sujet de comédie – qui ajoute un peu d'humour noir à l'histoire. Faire la morale, donner la leçon au deuil constitue une prétention assez ridicule si l'on y réfléchit. En prétendant soutenir les individus auxquels elle s'adresse, la grande religion compassionnelle d'aujourd'hui – celle dont je parlais plus haut – exerce sur eux une extrême violence mentale, exigeant qu'ils abjurent la seule croyance qui leur reste et qui les attache exclusivement à leur chagrin : en prétendant reconforter les êtres éprouvés par la mort, elle vise surtout à rassurer tous les autres.

Accompagner le malheur de la perte exige donc que l'on reconnaisse l'insondable du deuil avant de proposer une présence d'abord silencieuse et délicatement en retrait. Le même Philippe Forest, tout en revendiquant haut et fort son athéisme, indique sobrement qu'un prêtre a su trouver la juste place et les justes mots au moment de la sépulture.

Dans la chambre mortuaire du funérarium de province – c'était à La Roche-sur-Yon – où le corps a attendu deux ou trois journées qu'on vienne l'enlever, un autre prêtre est venu. Il a eu l'intelligence de voir l'enfant et de ne rien dire. Il a juste cité un passage de la Bible, qui était le seul que nous pouvions entendre : celui qui parle de Rachel et dit simplement qu'elle ne veut pas être consolée.

Rachel a perdu ses enfants et le récit biblique dit alors : “ Écoutez ! A Rama on entend des plaintes, des pleurs amers : c'est Rachel qui pleure à cause de ses fils ; elle refuse d'être consolée, parce qu'ils ne sont plus ” (Jérémie 31, 15). Et bien plus tard, au temps de la naissance de Jésus, quand surviendra le massacre des enfants innocents commandité par Hérode, l'évangéliste Matthieu fera référence à Rachel pour dire la détresse des parents (Matthieu 2, 18) ; “ C'est Rachel qui pleure et ne veut pas être consolée ”.

Croyants, non-croyants, mal-croyants, toutes ces catégories d'accompagnants que l'on rencontre chez les bénévoles de Jalmaalv, peuvent se nourrir de ces récits et de leur actualité pour éviter les pièges de la consolation facile. Est-ce à dire que la consolation doit être rayée du vocabulaire ? Je ne le pense pas, car il est d'autres formes de la consolation et j'essaierai de le dire dans une prochaine chronique.

Jacques Ricot

PORTE OUVERTE

Il y a quelques mois, un concours de nouvelles proposait comme phrase de départ : “ en rentrant chez elle, la porte était ouverte...”

Spontanément j'ai écrit PORTES OUVERTES en m'inspirant de certains de mes accompagnements et des confidences reçues lors de ces longs temps d'écoute.

En rentrant chez elle, la porte était ouverte.

Je n'en fus pas autrement surprise, Jeanne ne la fermait jamais malgré les incessantes mises en garde de son entourage. “ Je n'ai peur de rien ”, disait-elle. “ Qui me voudrait du mal ? Le monde n'est pas si noir que vous le dites et je ne supporte pas d'être enfermée ”. Elle le connaissait bien ce monde et avait vu passer tant de choses et d'événements. L'accueil, l'attention aux autres avaient été les activités favorites de sa vie. Curieuse de tout, disponible, organisatrice, elle aimait par-dessus tout avoir des gens et de l'animation autour d'elle.

Sa jeunesse d'avant-guerre, partagée entre une présence aidante à ses parents artisans, des frères et sœurs qu'il fallut rapidement prendre en charge après la mort de leur mère, une scolarité trop tôt interrompue lui avait laissé le goût de la curiosité et de l'ouverture.

Jeanne avait ce don incomparable d'attirer les gens à elle. Sa vivacité, son savoir-faire, sa joie de vivre entraînaient son entourage dans un tourbillon qui vous faisait aller de l'avant. Elle n'avait pas eu d'enfants – le drame de sa vie – mais avec son époux, ils avaient ouvert tout grand leur cœur, et tout naturellement les portes de leur maison.

Les enfants l'appelaient affectueusement “ tante Jeanne ” et savaient toujours la trouver pour une recette de pâte à crêpes, un point de tricot oublié ou une leçon incomprise. Les parents l'avaient connue ainsi et n'hésitaient pas à lui confier leur progéniture.

Le grand bonheur de Jeanne et de ses petits amis était les moments de lecture. Elle avait transformé une pièce de sa maison en bibliothèque, petit cocon douillet où l'on s'asseyait par terre, sur des coussins qu'elle avait minutieusement cousus. Son mari avait coupé les pieds d'une chaise ; elle se trouvait ainsi plus près de son auditoire et appelait cela “ sa chaise de conteuse ”. Quand tous étaient installés, on aurait dit une image, échappée d'un livre de contes. Les yeux étaient rivés sur elle, les oreilles grandes ouvertes ; elle pouvait commencer à raconter.

Elle donnait ainsi, de son temps et d'elle-même. Elle donnait beaucoup, mais savait recevoir avec la même gaieté et la même curiosité : l'arrivée de l'informatique l'avait intriguée et, malgré son âge elle, ne pouvait rester

... / ...

sur une interrogation. Elle avait demandé à être initiée. Les professeurs ne lui manquèrent pas et on avait vu Jeanne, tout excitée, surfer sur internet, communiquer par mail avec son petit monde, ravie de cette modernité qui lui permettait de maintenir ses précieux contacts. Les années passaient, la vie passait...

Elle était si gentille Jeanne, mais ses rares colères étaient célèbres. Tout le monde savait qu'elle ne supportait pas une chose : qu'on lui souhaite son anniversaire ! La fuite du temps l'attristait. Ce n'était pas une coquette mais elle voyait se profiler le moment où elle ne pourrait plus être vraiment " tante Jeanne ". Alors, les cartes de vœux, les " joyeux anniversaires ", les bougies sur le gâteau, non, elle n'en voulait pas. Les quelques imprudents qui s'étaient risqué à marquer l'événement s'en souviennent encore.

On avait fini par perdre le décompte de son âge. Quelle importance... Elle avait gardé le bleu de son regard clair et le blanc de ses cheveux auréolait doucement les plis de son visage. Et le temps passait...

Les enfants d'hier avaient grandi et étaient partis dans des contrées lointaines, celles qu'ils découvraient autrefois dans les livres de Jeanne. Les études, les stages en Chine et en Australie, la vie trépidante avaient transformé les rapports entre les gens. L'hyper communication engendrait une société de l'éloignement. Ils ne l'oubliaient

pas bien sûr, mais désormais la porte, toujours ouverte, ne laissait passer que le chat ou le facteur lui apportant des cartes du monde entier. Elle en tapissait les murs de la bibliothèque et sa curiosité, encore en éveil, la faisait voyager.

Mais, inexorablement, les années passaient...

Jeanne vient d'avoir cent ans. Cet âge qu'elle avait tant fui l'a maintenant rattrapée. " Et surtout, ne me dites pas que j'ai de la chance d'avoir cent ans " a-t-elle prévenu avant la date fatidique, comme un ultime sursaut de ses fameuses colères d'antan. Ses forces l'abandonnent ; son corps l'abandonne et la cloue dans un fauteuil.

Autour d'elle, ses proches et ses amis ont déjà quitté ce monde. " Les jeunes sont très gentils, mais ils ont leur vie " dit-elle ; " ça n'est plus comme autrefois. Ceux qui arrivent, je ne les connais pas et une vieille femme comme moi n'intéresse plus personne ". Désormais elle se sent bien seule et elle ne comprend plus.

Elle est arrivée hier à la maison de retraite et sa seule exigence a été qu'on ne ferme pas la porte de sa chambre. Ce matin, on m'a dit qu'elle était au numéro 21.

Quand je suis rentrée, la porte était ouverte... et Jeanne attendait.

Une bénévoles accompagnante
Antenne de Cholet

TEMOIGNAGE

QUAND LA PAROLE SE RARÉFIE

On m'a demandé il y a trois ans et demi d'accompagner Mme A.

Son comportement, parfois très agité et ses accès de colère qualifiés de démence par certains (il faudrait épuiser toutes les nuances de ce mot) déroutaient.

En apparence la cohérence n'existait plus beaucoup chez elle, et sa mémoire ne durait pas une minute.

J'y suis allé toutes les semaines, le plus souvent une demi-heure, sauf... lorsqu'elle s'endormait. Cette régularité était absolument nécessaire pour ce lien, pour cette relation là, si particulière.

Elle ne me reconnaissait pas vraiment, n'avait aucune idée de la raison de ma présence mais elle semblait "comprendre" qu'il y avait un lien entre nous. Mais lequel ? Il me semble qu'elle n'en avait aucune conscience.

J'étais là pour lui témoigner, chaque semaine, qu'elle était digne d'intérêts même si elle ne se souvenait jamais d'une fois sur l'autre de notre précédent contact.

Ce n'était jamais pareil et parfois très compliqué quand surgissaient des cris imprévus, des contorsions spectaculaires ou une agitation extrême. Mais après, le calme revenait ainsi qu'un oubli total de ce qui avait eu lieu.

Ce qui la submergeait, l'exacerbait et peut-être ce qui l'a rendue telle, c'était "l'ennui", un **ennui abyssal**. Ne plus pouvoir "faire". Une phrase jetée souvent : "**fatigué à rien faire**".

Le pire était les rares moments de grande lucidité, la parole se déliait et les mots traduisaient un désarroi, clairement. **La tristesse était immense.**

Mais parfois aussi la rencontre n'avait pas vraiment lieu. J'acceptais bien ce vide car je sentais, malgré tout, que ma présence avait du sens.

Cette dernière année, petit à petit, la parole s'est raréfiée, les repères semblaient, plus encore, vraiment se perdre, elle était épuisée. Avait-elle conscience d'exister encore?

Et pourtant il m'a semblé que l'accompagnement, malgré si peu de paroles, était devenu plus intense. Comme une connivence. C'est mystérieux la connivence ! C'étaient nos mains qui parlaient !

Aussitôt arrivé elle me les tendait, je les prenais et l'on restait ainsi tout le temps de nos présences. Je la sentais calme, elle fermait souvent les yeux et se tenait alors dans un demi-sommeil. Dans la réalité de l'accompagnement.

Etre là. Simplement.

Philippe Esnault
Accompagnant bénévole
Jalmalv Nantes

Selon Marie de Hennezel
**“ Vieillir peut être une chance
 et une ouverture ”**

Pour avancer en âge avec optimisme, en meilleure santé possible, Il faut revoir nos représentations sur le vieillir et la vieillesse et, tout en acceptant les deuils et les pertes auxquels on est confronté, s'ouvrir à tout ce que l'âge apporte de nouveau.

Telles sont les paroles de Marie de Hennezel le sept octobre 2011 lors de la conférence qu'elle a tenue à Nantes.

Deux bénévoles vous rappellent les points forts qu'elles ont retenus de cette intervention.

Peut-on vieillir sans être vieux ?

- Vieillir a un sens. Vieillir, c'est vivre et c'est une chance. Vieillir, c'est une aventure spirituelle. On devient vieux parce que l'on a perdu son idéal.
- Christiane Singer sachant sa mort proche regrettait de ne pas pouvoir "vieillir pour bercer le monde".
- Au Japon, sur l'île d'Okinawa vivent le plus de centenaires. Il y a été remarqué que ses habitants mènent une vie saine, cultivent des liens et ont une vie spirituelle communautaire. Les vieux y sont considérés comme des "porte-bonheur" pour les enfants.
- En Afrique, on vient vers un vieillard, comme à une source, nous dit Albert Jacquard.
- En Hébreu, le même mot sert à désigner une personne de grand âge et le rayonnement.

Les caractéristiques du bien vieillir

- Accepter de vieillir tout en restant jeune d'esprit et de cœur.
- Rester créatif, ouvert aux autres, au monde. Victor Hugo parle "d'éclosion" Face au déclin du corps, se tourner vers ce qui en soi ne vieillit pas : le cœur et l'esprit.
- Rentrer en soi (non repli sur soi), découvrir la richesse en soi. Accepter les pertes et s'ouvrir à ce que l'âge apporte de nouveau. Tout cela exige un certain travail.
- Le chemin de la croissance intérieure est un travail difficile, qu'il est nécessaire de mener joyeusement avec des prises de conscience, des renoncements, des deuils mais aussi une ouverture. "Tandis que notre être extérieur s'en va en ruine, notre homme intérieur se renouvelle de jour en jour" dit St Paul aux Corinthiens.

Les clés du vieillir fécond

- Prendre soin de soi : alimentation, santé, activité physique...
- Rester en lien avec les autres (de sa génération ainsi que des autres générations)
- Méditer sur sa finitude, non pas pour déprimer mais pour aider à vivre. "L'outil du bien vieillir" dit Saint Benoît. Voyager léger : faire la paix avec soi-même et avec les autres. "Faire le ménage. Alléger ses valises".
- Accepter la mutation psychique : retournement vers l'intérieur, aller à la découverte des capacités mises sous le boisseau, apprivoiser la solitude qui n'est pas isolement. Découvrir le silence, la méditation, la capacité de contemplation, d'émerveillement.

Ici et maintenant

- Nous n'avons jamais connu une situation telle que la nôtre avec une espérance de vie aussi longue.
- Nous avons une responsabilité vis-à-vis de nos enfants et de la société pour ne pas un jour devenir une charge. Devant cette espérance de vie, nous ne possédons pas de repères.
- Nous vieillirons différemment de nos parents qui ont connu la guerre. Notre génération a eu accès aux soins, aux progrès divers, à l'activité sportive, a bénéficié des sciences humaines, d'un travail sur les émotions...
- Le danger est de ne pas se préparer au quatrième et cinquième âge.
- Nous avons le devoir d'inventer le chemin du vieillissement, qui ne nous empêchera pas de connaître la grande vieillesse : choisir l'endroit où l'on veut vieillir, être un exemple pour nos enfants, pour leur permettre d'avancer dans la vie avec confiance.

Pour conclure

Nous avons la responsabilité de notre bien vieillir avec pour objectif : devenir une source.

NOTRE RANDONNEE

La journée festive des bénévoles de Jalmalv s'est déroulée le 18 Septembre dans un gîte de Nort Sur Erdre pour le repas et le long de la rigole alimentant le canal de Nantes à Brest pour la promenade. Moments enchanteurs où discussions amicales, rires et échanges joyeux ont émaillé la journée. A continuer !

UN STAGE QUI COMPTE

Dans le cadre de la formation continue des bénévoles, une nouvelle session du stage "La mort et moi" animée par Jocelyne Colson, est proposée et se déroulera, en résidence, à Abbaretz les 8,9,10 et 11 mars 2012.

REMPACEMENT

Nous avons signalé précédemment que quelques bénévoles avaient émis le besoin de faire une pause et que d'autres avaient décidé d'arrêter définitivement.

Parmi ces départs récents il y a celui de Rémi Ancelin qui faisait partie du CA. Il animait aussi, avec trois autres bénévoles, les ateliers de Sensibilisation.

Merci à Rémi pour son engagement et tout le travail accompli à Jalmalv depuis une dizaine d'années.

De ce fait, le "Qui fait quoi ?" développé dans le précédent numéro s'en trouve modifié. C'est **Philippe Esnault** qui remplacera Rémi Ancelin lors des stages de sensibilisation.

SENSIBILISATION

Un stage de sensibilisation vient d'avoir lieu les 25 et 26 novembre.

Treize bénévoles en puissance vont maintenant, après mûres réflexions, décider de s'engager ou non pour poursuivre leur formation et venir bientôt peut-être grossir nos rangs.

NOTRE BIBLIOTHEQUE

Notre bibliothécaire, Chantal Lascaud, nous rappelle les recommandations suivantes pour un bon fonctionnement :

- Les emprunts sont réservés aux adhérents de l'association et limités à deux livres pour une durée de deux mois maximum.
- Lors de l'emprunt, la fiche du livre doit être complétée (date d'emprunt et nom) et déposée dans la boîte-classeur disposée à cet effet.

Pour toute suggestion d'achat d'un ouvrage, vous pouvez vous adresser au secrétariat qui transmettra.

Concernant les statistiques, c'est toujours Danièle Boucher qui se charge de ce suivi.

RENCONTRE ANNUELLE

La prochaine rencontre des bénévoles aura lieu comme annoncé le samedi 28 janvier 2012 à la salle Santos Dumont à Nantes.

Un des temps forts de cette journée, sera l'intervention suivie d'échanges avec les participants de M. Jean Michel VIENNE (philosophe) sur " la place du bénévole dans l'accompagnement ".

Un thème qui nous concerne directement, et pour la réussite de cette journée nous comptons sur une présence très nombreuse.

**Chantal Lascaud
 et Marité Fribault**