

## EDITORIAL

### C'EST COURAGEUX CE QUE VOUS FAITES !

Il m'arrive souvent d'avoir à répondre à la question : comment occupez-vous votre retraite ? Après avoir décliné que je suis bénévole à Jalmalv, le commentaire est souvent : "c'est courageux ce que vous faites". Et, à chaque fois, cette réponse fait naître en moi un profond agacement car mon engagement à Jalmalv je le vis comme un choix mûrement réfléchi, aux antipodes d'un acte de courage. J'ai donc ressenti le besoin de "creuser" un peu la question, les raisons de cet "agacement". Mais par où commencer à "creuser" ? Je vous propose de m'accompagner, et de m'encourager, dans ce travail de "terrassement".

Commençons par le plus simple. A première vue il me semble que si je dois me faire violence, être obligé de prendre mon courage à deux mains lors des accompagnements, c'est qu'il y a une anomalie quelque part.

Alors de deux choses l'une :

Soit je suis quelqu'un de fragile et, sans porter de jugement de valeur sur cette fragilité là, cette sensibilité n'est pas compatible avec les événements auxquels je risque d'être confronté dans l'accompagnement. Alors l'anomalie vient du recrutement : Je n'aurais pas dû être retenu comme candidat.

Soit je suis "un homme normal" (air contemporain très connu) et dans ce cas là, c'est que l'anomalie provient de la formation qui n'a pas su me dispenser les bons outils pour maîtriser mes émotions en m'obligeant à mobiliser tout mon courage pour continuer.

Voilà pour les généralités, parlons maintenant de l'exceptionnel.

Dans l'accompagnement vont forcément advenir des passages où ce que vit l'autre va réveiller en moi un moment douloureux de ma vie. Ma "zone d'ombre", mes souffrances enfouies.

Et dans ce cas précis je veux bien revendiquer une part de courage pour affronter la situation. Le courage pouvant alors se traduire par un lâcher prise : oser montrer humblement ma propre fragilité que j'avais, dans un premier temps, écartée du paysage d'accompagnant. Ces moments à vivre nous révèlent que notre chemin, parfois douloureux, demeure à consolider, infatigablement et... courageusement. Jusqu'à notre dernier souffle ?

Voilà pour l'exceptionnel, osons l'universel.

Après des personnes en fin de vie, il m'arrive de partager des moments très particuliers, où la présence de deux vies qui se côtoient dans l'instant semble se situer au-delà de nos personnalités singulières. Nous sommes là, peut-être, dans l'universalité de notre humaine condition, dans un espace qui semble défier le temps. Dans la part de soi qui vient de loin, dans la part de notre commune humanité qui nous rassemble et nous apaise... Alors nul besoin, pour moi, de courage pour vivre ces instants.

Quoi qu'il en soit, après ces réflexions-perceptions disparates, plutôt que de "creuser" encore la question, je m'en réfère tout simplement à cet adage plein de bon sens et applicable à bien des situations douloureuses :

" Quand tu arrives au fond du trou, arrête de continuer à creuser."

Jacques Gelé  
Bénévole accompagnant

## 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  
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](mailto:federation.jalmalv@wanadoo.fr)  
Site : [www.jalmalv.fr](http://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° 66 :  
**juin 2013**



Distribution prévue début juin 2013.

Pour une bonne tenue du planning de parution, merci de proposer vos articles avant le 15 mai 2013.

## Permanences

Les permanences ont lieu au local aux heures suivantes :  
du **lundi** au **jeudi**  
de **9h** à **16h**  
le **vendredi**  
de **9h** à **14h30**

Certains penseront à un sacrilège, voire à une régression, de remplacer aujourd'hui "Le coin philo, ou Le coin psy" par l'histoire de deux jumeaux qui dissertent (qui philosophent ?), par la pensée, dans le ventre de leur mère ! Mais c'est ainsi, ces jumeaux se sont imposés au rédacteur !

## Là-bas, ici-bas et au-delà...

- **Jumeau 1** : Si possible... Change un peu de position, j'ai tes genoux dans ma figure... Voilà, c'est mieux ainsi. Au fait, je voulais te demander : tu y crois toi à la vie après l'accouchement ?

- **Jumeau 2** : Bien sûr. C'est évident que la vie après l'accouchement existe. Nous sommes ici pour croître et nous préparer à ce qui nous attend après.

- **J1** : Tout ça, ce sont des histoires. Il n'y a rien après l'accouchement ! Je te le demande, à quoi ressemblerait une vie hors du ventre ?

- **J2** : Eh bien, il y a beaucoup d'histoires à propos de "Là-bas"... On dit que, là-bas, il y a beaucoup d'espace, plein de lumière, beaucoup de joie et d'émotions et des milliers de choses à faire et à vivre... Par exemple il paraît que, là-bas, on va manger avec notre bouche !

- **J1** : Mais, franchement, c'est n'importe quoi ! Nous avons notre cordon ombilical et c'est ça qui nous nourrit. Tout le monde le sait. On ne se nourrit pas par la bouche ! Pourquoi pas respirer par le nez ou marcher sur les mains pendant que tu y es ? Et, bien sûr, il n'y a jamais eu de revenant de cette autre vie. Donc, tout ça, ce sont des histoires, de la pensée magique. La vie se termine tout simplement à l'accouchement.

C'est peut-être triste, mais c'est comme ça, il faut l'accepter et profiter du moment présent. Nous avons déjà la chance, exceptionnelle, d'être deux !

- **J2** : Eh bien, Je ressens les choses autrement. C'est sûr, je ne sais pas exactement à quoi cette vie après l'accouchement va ressembler, et je ne pourrais rien te prouver, mais il me semble que dans la vie qui vient, nous verrons notre "Maman", qu'elle pense déjà à nous et qu'elle prendra soin de nous.

- **J1** : "Maman" ? Tu veux dire que tu crois en "Maman" ??? Ah ! La belle affaire, et où se trouve-t-elle cette "Maman" ?

- **J2** : Mais partout, tu vois bien ! Elle est partout, autour de nous ! Nous sommes faits d'elle et c'est grâce à elle que nous vivons. Sans elle, nous ne serions pas là !

- **J1** : Mais c'est n'importe quoi ! Je n'ai jamais vu aucune "Maman" et toi non plus, donc c'est évident quelle n'existe pas. Si elle existait tout le monde le saurait ici.

- **J2** : Parfois, lorsque tout devient calme, j'entends comme un battement lent de tambour, on dirait un cœur qui bat et nous attend. Je suis sûr que c'est notre Maman, on peut sentir quand elle caresse notre monde. Je suis certain que notre vraie vie va commencer après l'accouchement... Que nous aurons plein de choses à découvrir et à construire, ici nous sommes à l'école de la vie c'est comme si nous y faisons un stage... Une première sensibilisation.

- **J1** : Si, là-bas, il y a de la lumière, de l'amour et de la paix qui nous attend comme tu le crois, il pourrait bien y avoir aussi de l'ombre, de la haine et de la guerre... Il y aura du boulot à faire ! Très peu pour moi.

Regarde plutôt ce qui est, ce que nous vivons... Ici tout est calme. Nous sommes juste un peu à l'étroit par moment. Par exemple si tu évitais, en ce moment, de me mettre ton doigt dans l'œil, tout serait mieux... Merci. Que demander de plus maintenant ? Nous sommes au chaud, au calme, aucun souci... C'est la vie rêvée et nous avons tout à portée de cordon. Tout le reste est mystère.

Auteurs inconnus

Un beau jour, quand les jumeaux auront découvert qu'une vie existe bien après l'accouchement, ils se rendront vite compte en effet, qu'ici-bas : "y-a du boulot à faire !"

Sans compter qu'à peine revenus **d'en-de-ça**, ils vont vite se poser, comme nous-mêmes, la question : " Est-ce qu'il y a un **au-delà** à notre **ici-bas** ?".

On ne s'en sort pas, vivant.

Lors de notre dernier groupe, l'une des participantes, nous a raconté la légende de l'âne et du puits.

*Un jour, l'âne d'un fermier est tombé dans un puits. L'animal gémissait pitoyablement pendant des heures et le fermier se demandait quoi faire. Finalement, il a décidé que l'animal était vieux et que le puits devait disparaître. De toute façon, ce n'était pas rentable pour lui de récupérer l'âne.*

*Il a invité tous ses voisins à venir l'aider. Ils ont tous saisi une pelle et ont commencé à boucher le puits.*

*Au début, l'âne a réalisé ce qui se produisait et se mit à braire de toutes ses forces. Puis, à la stupéfaction de chacun, il se tut.*

*Quelques pelletées plus tard, le fermier a finalement regardé dans le fond du puits et a été étonné de ce qu'il a vu.*

*Avec chaque pelletée de terre qui tombait sur lui l'âne faisait quelque chose de stupéfiant : il se secouait pour enlever la terre de son dos et montait dessus.*

*Bientôt, chacun a été stupéfié que l'âne soit hors du puits et se mit à trotter !*

Après ce conte il y eu un moment de silence puis, comme toujours, l'ouverture et la richesse des échanges...

Avez-vous envie, comme nous, de méditer cette légende ?

Véronique Mahé

## prémonition ? A BIENTÔT

Dans son dernier livre (1) l'urgentiste Patrick Pelloux relate la fin de vie de deux sœurs inséparables.

Le jour de l'enterrement de sa sœur, Reine était plantée devant la tombe et avait murmuré : "A bientôt".

De retour de l'enterrement elle insiste pour monter à pied les trois étages de son appartement et tombe raide morte sur le palier, victime d'une crise cardiaque ! Le Samu n'a rien pu faire.

Son neveu, pragmatique, rappelle illico les pompes funèbre pour revenir au domicile (même nom de famille, même adresse!) et il lui a fallu répéter plusieurs fois : "non ce n'est pas une blague", les professionnels étant convaincus d'une mauvaise plaisanterie.

"A bientôt" : une pensée fraternellement funeste.

(1) " Urgences... si vous saviez " Ed. Recherche Midi

**Les derniers vers d'Alfred de Musset**

*Ma force à lutter s'use et se prodigue.  
Jusqu'à mon repos tout est un combat ;  
et, comme un coursier brisé de fatigue,  
Mon courage éteint chancelle et s'abat.*

## Présence

C'est une femme que je rencontre depuis plusieurs semaines. Jeune encore, elle se bat depuis près de deux ans contre un cancer inguérissable. Son corps très amaigri est exténué, sa voix, ténue, ne vibre plus.

J'ouvre la porte doucement, elle me voit, me fait un signe de reconnaissance. Nous évoquons sa grande fatigue. Elle parle avec peu de mots et beaucoup de silences. Elle me regarde droit dans les yeux. Elle dit sa vie qui a basculé en un instant, son organisme qui s'autodétruit, l'absence de guérison à attendre. Comment accepter... Vivre le présent... J'essaie de trouver les mots justes, les mots simples, qui correspondent à son ressenti. Elle le sent, elle s'anime, elle me dit "Oui c'est exactement ça"... Mon écoute, ma présence, effacent pour un temps, son infinie solitude.

Le soir tombe sur le parc de la clinique. Nous admirons la beauté des arbres, la perfection de l'instant. Un moment de paix...

Elle me sourit quand je la quitte, tout doucement.

**Violette Pacaud**  
Bénévole accompagnante

## Statistiques

Fin d'année. On nous demande très justement d'envoyer nos statistiques d'accompagnements à l'association. Je me retrouve devant ma feuille verte et je compte : 2+3+1... dans la 1ere case ; 5+5+4... dans la 2eme case ; 3h+2h+4h... Dans une autre case, avec une régularité de métronome.

Les chiffres, précis mais si impersonnels, défilent sous mes yeux et résument une année d'accompagnements avec leur sécheresse de nombres qui claquent comme autant de portes d'hôpital.

Me reviennent alors en mémoire certains des visages qui se cachent derrière eux. Beaucoup de malades sont partis vers l'ailleurs inexorable qui les avait conduits dans ce lieu.

Je revois et entends ces histoires de vies confiées, ces détresses exprimées, ces peurs avouées. Je ré-entends aussi ces rires et ces élans d'espoir. Je revis ces moments de partage et de complicité avec les familles. Je pense à Pauline, petite fille de huit ans qui vient régulièrement auprès de sa maman malade ; à ces personnes, si âgées, qu'elles ne retourneront plus chez elles et iront de l'hôpital en institution.

Les choses dites, parfois murmurées n'entrent pas dans les cases de la feuille verte mais, en faisant leur décompte, les chiffres prennent pour un moment un visage d'humanité.

2013 démarre. La feuille est vierge : 1-2-3-4-5.... Des chiffres, mais surtout autant d'accompagnements et de rencontres en perspective.

**Régine Lafrogne**  
Bénévole accompagnante  
Cholet

## BENEVOLAT D'ACCOMPAGNEMENT STATISTIQUES 2012

Un très grand merci à tous les bénévoles accompagnants d'avoir participé à la mise en place des nouvelles feuilles « statistiques » et à Dominique Lebastard pour la mise en place du fichier et le traitement des données.

Ainsi nous pouvons fournir un rapport d'activité le plus juste possible à la fédération Jalmalv et à nos partenaires financiers et autres.... Les tableaux détaillant l'activité d'accompagnement par types d'établissement, de services et de spécialités peuvent être consultés à l'association.

Ci-dessous, le tableau résumant, pour 2012, l'activité des bénévoles de Jalmalv Nantes et des antennes d'Ancenis, Châteaubriant et Cholet répartie par secteur : hospitalier, institution, et domicile.

|                             | Bénévoles intervenants | Nbre de personnes accompagnées |
|-----------------------------|------------------------|--------------------------------|
| Etablissements hospitaliers | 44                     | 4259                           |
| Mais. de retraite et EHPAD  | 32                     | 310                            |
| Domicile                    | 5                      | 7                              |
| <b>TOTAL</b>                | <b>52 voir (1)</b>     | <b>4 576</b>                   |

|                             | Nbre total de visites | Accompagnement Familles et Proches |
|-----------------------------|-----------------------|------------------------------------|
| Etablissements hospitaliers | 6704                  | 589                                |
| Mais. de retraite et EHPAD  | 4175                  | 37                                 |
| Domicile                    | 84                    | 3                                  |
| <b>TOTAL</b>                | <b>10 963</b>         | <b>629</b>                         |

(1) - En 2012, 52 bénévoles ont fait des accompagnements tout ou partie de l'année.

- 26 bénévoles ont assuré des accompagnements une fois par semaine.

- 19 bénévoles ont accompagné deux fois par semaine dans au moins deux secteurs, ou sont intervenus en plus pour répondre à une demande notamment pour le domicile.

- 7 bénévoles ont eu une activité partielle au cours de l'année, dans la mesure du possible un autre bénévole a assuré la continuité (ce qui engendre 2 bénévoles pour un établissement ou un service).

**L'ensemble des 52 bénévoles accompagnants ont donné 8178 heures de leur temps pour assurer le bénévolat d'accompagnement au nom de JALMALV Nantes.**

### JOURNEE REGIONALE DES SOINS PALLIATIFS

Elle se tiendra à Nantes le 28 mai 2013 à la Cité des Congrès, de 9h à 17h30. Thème : "Limitation et arrêt de traitement : l'envisager à tous les âges de la vie".

Contactez le secrétariat pour votre inscription si vous êtes intéressés. D'ici là, plus d'information sera communiqué par courriel.

### CONGRES DE LA SFAP

Il se tiendra à Lille le 13 juin 2013 sur le thème : "Morts, limites et sociétés"

## RECONNAISSANCE

Parfois les responsables de ce bulletin se posent accessoirement la question "est-ce qu'il est lu assidûment" ?

A cette question un fidèle et ancien accompagnant de Cholet, Charles Biraud, nous a répondu en marge de ses vœux, en précisant qu'avec son épouse : « **Lire et relire LE LIEN est très important, c'est un accompagnement qui nous aide à bien vieillir physiquement et mentalement. A rester jeunes d'esprit et en bonne forme.** »

Si cette lecture a autant de vertus il faudra peut-être envisager une parution mensuelle ?

## BIBLIOTHEQUE

Deux nouveaux livres à la bibliothèque :

- "**La bataille de l'euthanasie**" de Tugdual Derville, Ed. Salvator.

C'est une enquête sur les 7 affaires d'euthanasie qui ont défrayé la chronique. Elles ont bouleversé nos concitoyens et contribué à forger l'opinion des français. Mais s'agissait-il vraiment d'information ou de désinformation ? Un ouvrage qu'il est intéressant de connaître pour un bénévole. On y trouve même, page 80, une référence à notre bulletin (LIEN N°45) à propos d'une chronique de Jacques Ricot sur l'euthanasie.

- "**La mort en cendres**" de Damien Le Gay, Edition du Cerf

La crémation aujourd'hui, que faut-il en penser ? Une révolution s'opère sous nos yeux : l'augmentation rapide de la crémation dans nos pratiques funéraires.

D'où vient cette nouvelle pratique ? Pourquoi une si soudaine envie de faire disparaître son corps pour ne plus laisser de trace sur terre ? Sommes-nous voués à devenir de simples déchets ?

## JOURNEE DES BENEVOLES

La journée des bénévoles du 26 janvier, a réuni 35 bénévoles.

L'excellent film projeté qui relate la fin de vie d'une jeune artiste, s'appuyant sur sa marionnette ("Bouton" qui donnera son nom au film) pour faire vivre ses sentiments a été visualisé dans un silence chargé d'émotion et de recueillement. La présence de la maman de la défunte et les échanges qui s'en suivirent ne firent qu'ajouter à la qualité de ces moments partagés entre bénévoles.

Lors du déjeuner qui a suivi, la traditionnelle galette des Rois a clôturé cette rencontre sur une note gourmande.

## ASSEMBLEE GENERALE

Notre assemblée générale se déroulera le 18 mars à 19h30, salle Santos Dumont 11, rue Santos Dumont, 44300 Nantes.

Merci de le noter dès maintenant et, par votre présence, de témoigner de la vitalité de notre association. En cas d'impossibilité remplissez et faites suivre votre pouvoir. Plus de renseignements vous seront donnés dans un courrier spécifique.

## CONGRES NATIONAL JALMALV

Il aura lieu au Havre les 22,23, 24 mars 2013.

Le thème de ce congrès fédéral est : "L'enfant et la mort : un tabou pour l'adulte, un engagement pour Jalmalv".

Une délégation de Nantes, notamment du groupe "Le train de l'entraide", nous y représentera.

## BENEVOLAT D'ACCOMPAGNEMENT

Nous souhaitons la bienvenue aux 5 nouveaux bénévoles qui viennent de rejoindre le groupe des accompagnants.

Pour les personnes souhaitant devenir bénévoles accompagnants au sein de l'association, des réunions d'information de 2h sont prévues les jeudis 21 mars ou 30 mai 2013 à l'association. Pour toute demande de renseignements et d'inscription contactez le secrétariat au 02 51 88 91 32.