

## EDITORIAL

### Itinéraire d'un bénévolat de responsabilité **DEVENIR PRESIDENTE**

Engagée comme bénévole d'accompagnement à JALMALV depuis 2009, je me suis imprégnée de la vie de l'association en m'investissant au départ une journée par semaine, le mardi. C'était le jour où l'association avait l'habitude de proposer à ses bénévoles de venir au local pour partager convivialité et informations à l'heure du déjeuner-pique-nique.

Au fil des mois, je prenais goût à ce rendez-vous hebdomadaire passé au cœur de JALMALV. Je me suis appropriée progressivement l'organisation de l'association. J'ai pu apprécier sa solide structuration, les missions de chaque membre du Conseil d'Administration étant clairement définies.

Lors de ces mardis je pouvais côtoyer les coordinatrices, le trésorier, la secrétaire et la présidente ainsi que d'autres bénévoles comme moi, et nous partagions le déjeuner dans un moment de convivialité favorisant les échanges. Ces moments partagés chaque semaine et la lecture des livres de la bibliothèque, m'ont fait cheminer et réfléchir à mon engagement au sein de JALMALV.

C'est ainsi que mon intérêt a grandi pour l'association, après ma formation et un an d'accompagnement, j'ai intégré le Conseil d'administration, puis j'ai accepté d'en prendre la Présidence en avril dernier.

Je me mets au service de l'association JALMALV-NANTES pour une durée limitée (celle-ci sera votée lors de la prochaine Assemblée Générale) tout en poursuivant mes accompagnements à l'hôpital Beauséjour.

Autour de moi, une équipe dynamique, soudée, soucieuse du bien commun s'est fixée deux objectifs :

- Garantir une formation initiale, toujours plus performante pour nos bénévoles et une formation continue : 1 fois/an.

- Poursuivre la Campagne Nationale d'Information " DROITS des MALADES et FIN de VIE " : des réunions d'information seront proposées au sein d'EPHAD (Etablissements d'Hébergements pour Personnes Agées Dépendantes), d'établissements scolaires et sur d'autres communes à la périphérie nantaise et à NANTES-Ville (voir article page 4).

**JALMALV-NANTES, c'est 60 bénévoles engagés auprès des personnes rendues vulnérables par la maladie, la vieillesse, la fin de vie, le deuil.**

**c'est aussi une dizaine de bénévoles associatifs, c'est-à-dire ceux directement impliqués dans une activité spécifique de l'association.**

Comme moi, n'agissez-pas en électron libre, mais venez, de temps en temps, à nos rencontres conviviales ouvertes chaque mardi à midi, l'association y gagnera en cohésion et je vous en remercie par avance.

Marie-Thérèse Fribault  
Présidente

## 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](mailto:jalmalv-nantes@orange.fr)  
Site : <http://www.jalmalv-nantes.fr/>

Siège social de la fédération JALMALV :  
(reconnue d'utilité publique)  
76, rue des Saints-pères  
**75007 Paris**

Tél. 01 45 49 63 76  
Email : [federation.jalmalv@ec75.org](mailto:federation.jalmalv@ec75.org)  
Site : [www.jalmalv.fr](http://www.jalmalv.fr)

Dépôt légal à parution

## L'équipe de Rédaction

- Responsable de publication :  
Marie-Thérèse Fribault.  
- 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 ou [jacques.gele@wanadoo.fr](mailto:jacques.gele@wanadoo.fr)

Prochain bulletin, N° 68 :  
**décembre 2013**



Distribution prévue : début décembre .  
Pour une bonne tenue du planning de parution, merci de proposer vos articles avant le 15 novembre 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**

## Vulnérable mais précieuse vieillesse <sup>(1)</sup>

On ne peut pas aborder la question de la personne âgée d'une façon romantique ou euphorique en se contentant d'admirer la beauté souvent éclatante et apaisante des visages burinés par la vie, en se bornant à vanter les mérites d'un temps où l'on se libère de certains des soucis de l'existence. Bien sûr, on peut et on doit parler de la vieillesse en ces termes positifs, mais à la condition d'assumer aussi un devoir de vérité qui exige qu'on n'occulte pas la face sombre du grand âge, du déclin progressif et irréversible des facultés physiques et mentales. Or, notre modernité n'est pas préparée à vivre la perte, l'abandon graduel des forces, la dépendance inéluctable vis-à-vis d'autrui. Pourquoi ? Sans doute parce que nous sommes les héritiers de l'anthropologie des Lumières qui ont conçu la vie humaine comme indéfiniment susceptible de perfectionnement ainsi que l'atteste l'invention par Rousseau du concept de perfectibilité.

Mais c'est oublier que l'existence n'est pas une ascension permanente, ce que sait bien le randonneur montagnard réalisant que la traversée des glaciers et des moraines peut se révéler plus ardue dans la descente que dans la montée, quand l'équilibre est moins assuré et la fatigue trop profonde. Alors que faire de cette fragilité de la vie finissante, de sa faiblesse constitutive, de sa vulnérabilité croissante ? Première réponse : mourir sans vieillir selon une tentation appelée à un bel avenir dans une société soucieuse de la performance, de la compétition et de l'image. Cela commence par l'injonction à rester jeune, cela continue par l'admiration obligatoire des héros nonagénaires, comme Stéphane Hessel et sa verve décapante, ou centenaires comme Robert Marchand, ce cycliste recordman du monde des 100 km dans la catégorie des plus de 100 ans !

Mais le contrecoup est inévitable et violent, car alors l'écart entre la situation réelle des personnes âgées et celle de ces modèles inaccessibles ne peut que provoquer amertume et désillusion. Plus impitoyablement, la tentation de mourir sans vieillir peut conduire au sentiment de l'inutilité de poursuivre une vie diminuée et donc inviter à céder au vertige du suicide, non plus conçu comme un geste énigmatique et tragique, mais l'issue, froidement revendiquée, d'une existence lucidement abrégée, éventuellement avec la complicité exigée d'autrui ou de la société.

Mais la fragilité croissante de la vie qui va vers son terme, délivre assurément aussi un tout autre message. Elle est le signe de la précarité de toutes les existences et pas seulement de celles qui s'achèvent, elle souligne que la vulnérabilité de la personne âgée ne peut être authentiquement accueillie que par une autre vulnérabilité assumée. Et par-dessus tout, cette fragilité est le signe que l'utilité n'est pas le dernier mot de l'existence, que la disposition à recevoir est aussi précieuse que la capacité à donner. La vieillesse, pour ceux qui la vivent autant que pour ceux qui l'accompagnent, et de la sorte s'y préparent, est l'apprentissage de la vertu de disponibilité.

Jacques Ricot  
Philosophe

(1) Texte publié dans le journal LA Croix le 8-02-2013 à l'occasion du 3<sup>e</sup> colloque de l'association L'Arche, sur le thème des fragilités, dont Jacques Ricot était un des intervenants conférenciers.

Lors de ce colloque notre association y était également représentée et animait un groupe d'échange.

## Une motivation pérenne

Lorsque je rencontre pour la première fois quelqu'un qui a sollicité l'aide de JALMALV, soit pour une simple écoute, soit pour intégrer un groupe d'entraide pour personnes en deuil, cela est toujours de l'ordre du mystère. Pourtant, pendant une heure la personne va se dévoiler, raconter son histoire de vie et ...de mort ! Avec tous mes sens, j'essaie de me rendre entièrement présente à elle, traumatisée qu'elle est par un deuil récent ou plus ancien. C'est seulement lorsqu'elle marquera une pause que je pourrai lui poser quelques questions et lui détailler l'aide que l'association peut lui apporter. Généralement cela se passe bien. Un petit (ou grand) sourire le confirme.

Quelle satisfaction pour moi, lorsqu'un groupe fonctionne bien (nous allons nous rencontrer pendant plusieurs mois), d'être témoin de la transformation profonde de chacune de ces personnes. J'ai encore en mémoire le souvenir de J. que j'avais reçue complètement prostrée, la tête basse (je voyais à peine ses yeux sous une chevelure noire) et qui, au fil des rencontres du groupe, s'est redressée et s'est exprimée de plus en plus.

Ou de S. tellement noyée dans son chagrin que, pendant tout un temps, elle n'a pas dit un mot. Puis, un jour, à la lumière d'un témoignage sur l'alcoolisme, elle s'est mise à raconter le cas de son père, décédé 20 ans auparavant détruit, par ce fléau...et elle n'avait jamais pu en parler nulle part...

Ou M. qui au bout de quelque temps dans le groupe, a pu (enfin !) sortir des placards, regarder, trier et donner les vêtements de son mari décédé.

Et puis, et puis...

Je reste chaque fois émerveillée de ce qui se vit dans ces groupes de parole où chacun, parce que sa douleur est partagée, parce qu'il a été écouté sans jugement, peut se dire dans sa singularité. De mois en mois, nous, les animateurs de ces groupes, voyons vraiment les personnes évoluer : moins vulnérables aux réactions blessantes de la société, moins seules aussi, capables de relativiser leur peine, de revisiter leurs valeurs, bref de repartir vers la vie. Une vie autre, bouleversée par ce deuil, mais combien plus vivante après avoir traversé cette épreuve.

C'est pourquoi, tant que mes forces me le permettront je continuerai cet accompagnement à JALMALV, si nécessaire et, pour moi, si valorisant.

Jeannine Guilbart  
Animatrice

## DOUCEURS

Je ne sais quand ça a commencé et qui en a eu l'idée.

C'est arrivé tout doucement, l'air de rien sans qu'on y prenne garde. Au début on en achetait pour elle. On les lui laissait sur sa commode. « Maman vous en avez sur votre commode » lui disais-je en quittant sa chambre. « Merci ma chérie ! » me répondait-elle. Un dernier baiser et nous étions partis.

Puis un jour, on les a laissés dans mon sac, exprès pour le café. Trouvant l'idée bonne et le café meilleur, nous avons continué.

Je prenais bien garde de ne pas les sortir avant la fin du repas sinon c'était fichu. Il fallait qu'elle en prenne un tout de suite ! Un, que dis-je... « Encore ! »

Puis un autre jour, bravant les foudres de ma belle-mère, j'en ai offert à sa voisine. Puis au voisin de sa voisine puis à la voisine du voisin de sa voisine. J'ai bien compté, ils étaient 35 dans la salle à manger de la résidence ; quand personne n'était malade.

- Elle va où encore ?
- Maman, elle va offrir des chocolats.
- Il ne va plus en rester...

De mercredi en mercredi et au fur et à mesure que je distribuais les chocolats, la salle à manger de la maison de retraite s'échauffait.

- Allez Nantes ! Criait l'assureur breton dès notre arrivée.
- Comme il est beau votre mari ! Me soufflait la charmante petite dame de Saumur toute pétillante de sensualité.
- Mais vous les fabriquez ! se moquait l'imprimeur parisien.
- Non, C'est un budget monsieur, m'interdisais-je de lui répondre.

Mon mari n'ayant pas su résister à l'appel de la distribution, nous étions deux maintenant chacun de part et d'autre de la salle à proposer chocolats, attention et douceurs. Mon mari se faisait embrasser par les plus entreprenantes.

Je voyais bien qu'il y prenait goût.

Les visages souriaient, les mains se tendaient longtemps avant notre passage, les malins en prenaient deux, les timides l'écrasaient dans leur serviette, les endormis se réveillaient et quelquefois je revenais. C'était délicieux. Nous nous étions pris au jeu de la tendresse, nous, qui abandonnions notre mère à la fin du repas, seule avec ses pauvres chocolats alors que les meilleurs partaient. *Ce sont toujours les meilleurs qui...* refrain connu.

Petits chocolats doués d'un pouvoir inconnu. Petits chocolats rieurs, farceurs, enjôleurs, réveilleurs, tout petits chocolats.

Nous repartions alors avant la sieste et les mercis, « merci encore ! » nous accompagnaient jusque dans les couloirs. Nous accompagnaient longtemps sur le chemin du retour.

Un jour belle-maman a cessé d'en manger, un jour elle a cessé de manger.

Nous avons vidé sa chambre, rangé les valises dans la voiture puis nous avons offert nos chocolats pour la dernière fois. C'était l'heure du goûter.

Suite de notre campagne d'information nationale

## Droits des malades et fin de vie

Il est urgent de connaître la loi

Après être intervenu dans différentes communes périphériques de Nantes et quelques structures associatives il était important de poursuivre notre effort pour faire connaître cette information et notre action dans la ville de Nantes même.

L'équipe des responsables de notre campagne d'information, s'est fortement investie pour persuader les élus de Nantes de l'importance d'informer les nantais sur leurs droits.

Grâce à Ariane Le Gouvello, de la Mission Santé Publique de la Ville de Nantes, un planning fut établi pour intervenir dans différents quartiers de Nantes :

Ce planning, qui s'échelonne jusqu'en 2014 est le suivant :

**Centre ville** : le mercredi 13 novembre 2013, à 20h.

Salle de conférence de la Manu 10bis Bd Stalingrad

**Quartier Nord** : Le lundi 9 décembre 2013 à 18h.

Salle Santos Dumont, 11 rue Santos Dumont.

**Quartier Est** : le jeudi 10 avril 2014, à 20h .

Maison de quartier de la Bottière 147 route de Ste Luce

**Quartier Ouest** : le jeudi 6 février 2014 à 18h.

Pôle associatif Breil-Malville, 38 rue du Breil.

Courant septembre, nous solliciterons les bénévoles de ces quartiers pour nous aider dans la communication et pour actionner tous leurs réseaux personnels.

## TOUJOURS L'ECOUTE

Il nous arrive parfois, au détour d'une lecture, que l'auteur y exprime une idée, ou une définition, qui nous parle si fort que nous ressentons impérieusement l'envie de la faire connaître autour de nous.

C'est ce qui est arrivé à Chantal Lascaud à propos de la définition de l'écoute selon Aldo Naouri dans son livre "Les pères et les mères" (Ed. Odile Jacob).

Chantal nous en propose donc la lecture pour qu'à notre tour nous en faisons, nous aussi, notre miel.

***"Les professionnels de l'écoute insistent sur le fait qu'entendre prime sur comprendre et que le "comprendre" obère "l'entendre" dans la mesure où l'entendre ne touche pas et ne dénature pas le message dit, alors que le comprendre, comme le dit si bien l'étymologie du mot lui-même, s'empare de ce message émis et le fait passer par la moulinette de sa propre perception.***

***Or le locuteur n'avance jamais aussi bien dans sa démarche que lorsqu'il a la possibilité de s'entendre lui-même par le biais de quelqu'un qui accepte d'être le réceptacle non déformant de son dire, parce qu'il assume justement parfois de ne rien comprendre."***

En espérant que vous aurez bien entendu ce que Aldo Naouri, comme Chantal Lascaud, ont essayé de nous faire comprendre.

## NOTRE BIBLIOTHEQUE

Chantal Lascaud nous communique les dernières acquisitions :

- **"Du bon usage de la compassion"** de Jacques Ricot. Editions Presses Universitaires de France.

- **"Ecouter pour accompagner"** de Pierre Reboul Ed. Chronique sociale.

- **"L'esprit de l'écureuil"** de Dominique Desblés Editions "Des ailes à votre plume".

Dominique, est un ancien accompagnant de Nantes, dont certains se souviennent certainement. Nous le remercions d'avoir offert son livre à la bibliothèque.

En quatrième de couverture on peut lire : "De l'épreuve de la maladie au cheminement vers le bonheur d'être, tel est le parcours de Dominique, un homme désormais libéré. Ce livre raconte son expérience".

Pour les accompagnants désirant se procurer son livre, demander ses coordonnées au secrétariat.

Par ailleurs la REVUE JALMALV (Notre revue fédérale), qui n'était consultable que sur place au local, sera désormais empruntable aux mêmes conditions que les livres.

## REMERCIEMENT

Sylvie Robin, responsable de Jalmalv sur le Pays de la Mée (Nozay, Chateaubriant et Ancenis) et administrateur de notre association nantaise depuis de longues années, a décidé de reprendre sa liberté.

Et ce n'est que chose méritée car elle faisait déjà partie de notre mouvement lorsque j'y suis moi-même arrivée il y a plus de 15 ans. Que de conférences, de déplacements auprès des journaux, de visites dans les établissements n'a-t-elle pas menés tout en accompagnant les personnes en fin de vie et en fédérant l'équipe dont elle avait la charge ? C'est avec elle que nous avons signé les premières conventions avec les hôpitaux d'Ancenis, de Chateaubriant, de Nozay avec lesquels elle a toujours su entretenir d'excellentes relations. C'est une liberté bien méritée qu'elle reprend et nous ne pouvons, avec un immense merci, que lui souhaiter une excellente "retraite".

Marie IRELAND

## REMERCIEMENTS (suite)

Un très grand merci également, pour tout ce qu'ils ont donné à JALMALV, aux quatre bénévoles qui courant 2013 ont cessé leur bénévolat et bienvenue aux huit nouveaux bénévoles qui viennent de terminer leur formation initiale en juin 2013.

## REUNION D'INFORMATION

A l'attention des futurs bénévoles, une réunion d'information sur le bénévolat Jalmalv aura lieu le 26 sept. À 10 H.au local. S'inscrire auprès du secrétariat.

## OSONS LE SIGNALER

Dans divers articles de presse, on croirait une plaisanterie : **"les vieux aussi ça se délocalise"** ! Ces publications rapportent qu'une enquête allemande signale que le "dernier voyage" conduit de plus en plus d'Allemands (1) à l'étranger (Slovénie, Tchéquie, Hongrie, Espagne, Thaïlande).

C'est le cas d'une famille Bavaroise, ayant installé sa grand-mère dans une maison de retraite médicalisée en Slovaquie, et qui est citée en exemple : cela lui coûte 1100 € par mois contre 3100 € en Bavière.

C'est là que nous nous apercevons que notre civilisation occidentale à tendance à confondre "ce qui a de la valeur" avec uniquement "ce qui compte".

(1) 2,3 millions de personnes âgées dépendantes chez nos voisins Allemands.