



**Des groupes de parole de personnes en deuil se constituent dès que 8 à 10 demandes sont formulées. Dans un premier temps nous recevons les nouveaux venus en entretien individuel afin de faire connaissance et de préciser le fonctionnement de ces groupes.**

**Si dans votre entourage, vous connaissez des personnes susceptibles d'être intéressées, n'hésitez pas à leur transmettre l'information ; la mise en route d'un groupe peut parfois prendre un peu de temps. Un nouveau groupe débute le 23 septembre ; il est possible qu'un autre groupe démarre dans les mois qui suivent selon les demandes que nous recevrons.**

**Par ailleurs nous avons reçu le témoignage suivant d'une participante à un groupe de deuil.**

---

Bonjour, je m'appelle Paquita, j'ai 25 ans et j'ai été adhérente au groupe (de deuil, NDLR) JALMALV.

En décembre 2000, j'ai perdu mon concubin, décédé d'un accident de voiture...Pensant ne pas faire face du tout à ce deuil, j'étais à la recherche d'une aide supplémentaire extérieure pour pouvoir m'aider à m'en sortir. Puis on m'a fait prendre connaissance de cette association, c'était justement ce que je cherchais : pouvoir rencontrer des personnes ayant comme moi perdu un être cher et vivant les mêmes choses que moi : pouvoir en parler librement, partager les expériences, vider tout ce qui porte à cœur en se faisant comprendre, pouvoir s'aider à répondre à nos questions pour y voir plus clair mais surtout pouvoir libérer nos sentiments sans qu'il y ait derrière aucun jugement de la part des autres.

Libérer sans gêne nos colères, nos peines, nos détresses...

Cette association m'a beaucoup apporté. Les premières séances étaient assez difficiles : déjà d'une part la douleur du deuil était très forte et le fait de se lancer à parler avec des gens que l'on ne connaissait pas et d'aborder des sujets très personnels qui nous faisaient souffrir...et puis très vite, on arrive à parler de plus en plus facilement. On a tellement de questions qui nous tracassent, tellement besoin de partager nos problèmes avec des gens qui vivent les mêmes choses et de savoir comment eux le vivent, que le temps d'une séance devient trop court. Quand on repart, on se sent (du moins pour ma part) libéré d'un poids, un peu soulagé et rassuré de savoir que certains de nos comportements, nous paraissent étranges et inquiétants pendant notre travail de deuil. Ce sont des étapes normales à franchir, et c'est pour beaucoup de personnes pareil, donc un peu rassurant.

Je fus cependant surprise de constater combien les deuils pouvaient être différents ainsi que le comportement des gens sur pas mal de sujets concernant le deuil...

J'ai beaucoup apprécié le « fonctionnement » de l'association, le procédé des animateurs, le déroulement des réunions. Nous étions libres d'aborder les sujets qui nous tenaient à cœur. Les animateurs savaient nous faire poser les bonnes questions aux bons moments. Ils arrivaient à capter quand nous étions bien ou pas et nous faire partager tout ça avec les autres pour pouvoir en discuter. Au début des premières réunions, je trouvais qu'un mois entre deux séances c'était trop long. J'attendais beaucoup de cette association pour qu'elle puisse m'aider. J'en aurais voulu beaucoup plus souvent. Le deuil étant un travail tellement dur qu'on s'attache à tout ce qui est susceptible de pouvoir nous aider. Puis avec le temps, on se rend compte que tout ne dépend que de nous, que ce travail de deuil c'est à nous de le faire et que cette association, c'est juste un plus pour nous aider à y voir plus clair et nous permettre d'avancer...A la fin de l'année, je trouvais par contre qu'un fois par mois c'était bien. C'était comme une mise à jour du mois que l'on venait de passer : les changements, les événements qu'il y avait eu pendant ce mois passé...les améliorations constatées etc....

Je suis bien contente d'avoir pu assister à ces réunions. Ce qui est dommage, c'est qu'il n'y en ait pas plus un peu partout, à l'accessibilité de tout le monde. Je suis sûre que beaucoup de personnes dans de mêmes cas que nous, aimeraient pouvoir y participer mais ne peuvent pas ; mal connu, manque de transport, manque de temps...

Je terminerai ce courrier en remerciant les animateurs ainsi que les membres de l'association qui m'ont apporté beaucoup. ...et je souhaite aux nouveaux adhérents qui auront peut-être l'occasion de lire ce texte, s'ils sont dans la même situation que moi, une étape très difficile de leur vie, beaucoup de courage dans leur travail de deuil et quelques mots que j'ai envie de leur dire : la vie vaut vraiment la peine d'être vécue, il faut se battre !!!...même si ça peut paraître incompréhensible...Il y a tellement de belles choses autour de nous...Donnons nous la peine de les regarder, ne passons pas à côté de tout ça. Battons nous pour ceux qui nous ont quittés...Montrons leur que par eux, on ne se laissera pas abattre, on sera encore plus forts, on arrivera à surmonter tous ces moments difficiles.

Il faut qu'ils soient fiers de nous là où ils sont.

BATTONS NOUS, SOYONS FORTS.

MERCI