



## LA PAROLE POUR APAISER LE DEUIL

*Le groupe de parole est un moyen important utilisé dans l'accompagnement des personnes en deuil  
Pour donner vie à ces groupes nous vous proposons l'extrait suivant d'un article de Ouest-France du 15 / 02 /  
2003 (rédacteur André Fouquet).*

**« Je suis venue un mois après le décès de mon mari, raconte Annick, 56 ans. En haut de cet escalier triste, il y a eu le sourire de l'accueil, une telle chaleur humaine ! Une heure après, quand je suis repartie, pour la première fois j'étais regonflée à bloc, j'allais bien. »**

Comme Gilberte, 70 ans, qui a perdu elle aussi son époux ; comme Aurelia et Yvonnick, 32 et 35 ans, qui ont vu s'éteindre leur petit Pierre, âgé de vingt mois, Annick a rejoint un groupe de parole de Jalmalv. Ces petits cercles de huit à dix personnes se réunissent une fois par mois, durant neuf mois. Deux médiateurs de l'association s'efforcent d'y libérer l'expression des hommes et des femmes souffrant de la disparition d'un être cher. Parfois en se taisant. **« Il faut savoir écouter le silence, attendre... »** témoigne Charles Henri de Saint Julien, l'un des responsables de ces groupes. **Souvent, quelqu'un du groupe relance la discussion, pose « la » question. C'est mille fois plus fort que si c'était nous. »**

**« Au groupe de parole, explique Yvonnick, on ne se sent plus seul : les gens ont tous vécu une douleur qui ressemble à la nôtre. En les écoutant, on rentre dans la vie, dans le deuil des autres, et ça rapproche.»**

La douleur solitaire, voilà bien ce qui mine les personnes en deuil. La vie s'était construite avec un mari, une compagne, un enfant. Et elles se retrouvent isolées dans une maison ou tout rappelle le disparu. **« Mon mari s'occupait d'athlétisme, témoigne Gilberte. Tout le club est venu à l'enterrement. Mais après, plus personne ! Mon mari est mort. Et moi, je n'existe plus ? »**

Dans une société où tout va trop vite, où il n'est pas convenable de trop manifester ses émotions, la famille, les collègues n'ont pas le temps ou ne savent plus trouver les formules qui apaisent. **« Les mots ne sont pas forcément nécessaires, estime Annick, mais un mouvement, un geste... »**

Cette parole, ce geste de sympathie, Gilberte, Annick, Yvonnick et Aurelia les ont recherchés - et trouvés - à Jalmalv. **« Ici, résume Annick, on arrive en terrain neutre avec son fardeau, plus ou moins lourd. On se comprend : on parle le même langage. Et, surtout, on apprend à écouter l'autre. »**

On peut libérer ses émotions sans risquer le moindre regard réprobateur.

Et de réunion en réunion, la douleur se fait plus supportable. Car les témoignages des autres font souvent mouche et relativisent le chagrin de chacun.

**« On se dit qu'il y a toujours plus malheureux que soi, approuve Aurelia. Et son mari résume : « Quand on a compris ça, quand on a posé sa propre douleur, on se sent plus fort. On peut positiver, aider les autres.»**