

Nantes

Jalmalv : apprendre à vivre avec son deuil

L'association propose des groupes de parole pour les personnes endeuillées.

Jalmalv accompagne les personnes en fin de vie mais aussi les proches endeuillés.

"Cela fait quinze ans que l'association accompagne les personnes en deuil. Nous avons constaté, par expérience, leur désarroi, et le fait qu'il n'existait pas de lieu pour libérer sa parole et son chagrin". rappelle Charles-Henri de Saint-Julien, responsable de l'équipe "deuil" à Jalmalv Loire-Océan.

Ainsi, des groupes de paroles sont organisés sur une année, permettant aux personnes en deuil de partager leur expérience. Parmi elles, quatre femmes : Anne-Marie, Brigitte, Soazic et Jeannine.

"Les femmes représentent 90 % des participants. Les hommes ont beaucoup plus de mal à s'exprimer" constate Jeannine Guilbert, animatrice bénévole de ces groupes.



Brigitte, Soazic, Jeannine et Anne-Marie ont participé à des groupes de paroles pendant une année.

Soutien mutuel

Pourquoi confier son chagrin à des inconnus plutôt qu'à des proches ?

"Parce qu'ils sont justement trop proches" remarquent-elles. Soazic, qui a perdu le père de sa fille, de constater aussi que des amis s'éloignent *"comme si le deuil était contagieux"*. Jeannine a subi les décès de son mari

et de son fils unique en peu de temps. *"J'ai été très entourée par les amis mais j'avais besoin de partager ma douleur avec d'autres personnes qui vivaient la même chose"*. Anne-Marie, qui a perdu sa mère assez brutalement, reconnaît la nécessité de ce partage : *"On relativise sa douleur.*

On s'apporte un soutien mutuel". Quant à Brigitte, elle a perdu une fille, puis son père et sa mère. *"C'était beaucoup. Je ne voulais pas faire porter le deuil à mes enfants. Ici, j'ai pu échanger en vérité"*. Aujourd'hui, si elles n'oublient pas, *"si cela fait encore mal"*, elles pensent avoir avancé.

"Proposer une écoute active"

"Notre rôle est de faire circuler la parole dans le groupe pour que chacun s'exprime. Nous relançons, nous repérons un mot. Nous n'avons pas une démarche "psy". Il s'agit d'une écoute active" expliquent Jeannine Guilbert et Charles-Henri de Saint-Julien, tous deux bénévoles et responsables de l'équipe "deuil".

Une équipe qu'ils ont rejointe, forts de leur expérience en accompagnement de fin de vie. Des bénévoles qui ont suivi, en plus, une formation dans la connaissance du deuil et dans l'animation de groupe. Ces groupes sont composés de huit à dix personnes, fonctionnant sur le rythme d'une rencontre par mois pendant un an.

"Le choix d'une année est important, car cela permet de



Jeannine Guilbert et Charles-Henri de Saint-Julien, bénévoles et responsables de l'équipe deuil de Jalmalv.

couvrir la totalité des anniversaires, des fêtes des mères ou pères, de Noël, qui sont des moments lourds et difficiles à traverser".

A noter qu'un entretien préalable avec un des animateurs (chaque groupe est animé par un binôme mixte) est nécessaire pour intégrer un groupe. *"Parfois les personnes sont trop prises dans leur deuil, elles ne sont pas en capacité d'écouter, condition nécessaire au fonctionnement du groupe. Nous leur demandons de mûrir leur décision d'attendre un peu avant de partager cette expérience."*

Jalmalv
(Jusqu'à la mort accompagner la vie) :
1, rue d'Angleterre.
Tel. 02 51 88 91 32