

ÉDITORIAL

Ces sentiments qui nous traversent

Il me semble que les tout premiers sentiments que ressent tout être humain prennent racine dès leur naissance. Sentiment de bien-être dans ce que l'on appelle le « peau à peau » où l'enfant qui vient de naître est placé contre la peau de sa mère et de son père s'il est présent.

Son tout premier sentiment d'appartenance apparaît ainsi dans la douceur, l'odeur, le son de la voix. Dans l'un de ses livres, Françoise Dolto, psychanalyste spécialisée dans l'enfance, relate l'histoire de parents qui, durant la seconde guerre mondiale, avaient voulu éloigner leur bébé de Paris afin de garantir sa sécurité. Ils l'avaient donc confié à une nourrice, en province. Mais quelques jours plus tard, la nourrice, affolée, les avait prévenus que l'enfant refusait de boire son lait. Consultée, Dolto leur conseilla de remettre à la nourrice un vêtement que la mère avait porté et d'en envelopper l'enfant lorsqu'elle le nourrissait. Conseil concluant car le bébé, reconnaissant l'odeur de sa mère, se remit à boire, circonvenant ainsi le sentiment d'abandon dont il souffrait.

Les sentiments se forment tout au long de notre vie, selon nos expériences, nos joies, nos chagrins, nos réflexions et nos choix. Trop de sentiments négatifs peuvent entraîner au pessimisme, alors que des sentiments positifs mènent vers un optimisme reconfortant pour soi et pour les autres. Certes, beaucoup s'interrogent sur les sentiments du bénévole d'accompagnement Jalmalv. Il me semble que, pour celui qui entretient des sentiments positifs bien ancrés et considère la mort comme la suite logique, naturelle de la vie, son engagement est un acte solidaire et profondément humain, fondé sur l'empathie et le don de soi.

C'est bien tout le sens de l'engagement Jalmalv et c'est ce qui fait toute sa force.

Marie Ireland
Vice-présidente



Juillet 2024 N°107

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 : 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@outlook.fr

Site : www.jalmalv-federation.fr/

dépôt légal à parution

L'équipe de Rédaction

Responsable de publication

Yvonne BELLOCQ

Rédaction

Marie-IRELAND et la Commission

Mise en page : Gérard FRIBAUT

Relecture : Marie IRELAND.

Mise en œuvre : 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

marie.ireland@orange.fr

Pour une bonne tenue du planning de parution, merci de proposer vos articles avant le 02 sept 2024.

Thème du Lien N°108

La vulnérabilité

Permanences

Les permanences sont assurées par Véronique (secrétariat)

Du lundi au Jeudi de 9h à 16h
le **Vendredi** (distanciel) de 9h-13h

Les bruissements de l'être

Parfois, nous pouvons sentir un vent glacial encombrer tout notre être.

Le Réel nous assaille, nous met au pied du mur, nous obligeant à faire face comme une poupée désarticulée. Désarticulation parce que l'impact de l'évènement traumatique nous oblige de prime abord, à se dissocier corps/esprit. Cette dissociation qui se met en place de manière inconsciente, est protectrice dans un premier temps.

Puis le sentiment d'injustice gronde à la porte et une cohorte d'émotions difficiles se déchaîne.

Il y a des blessures profondes que la vie nous donne à vivre et dont nous croyons que nous ne pourrons jamais nous relever. La maladie grave, la mort, réveillent des colères profondes, enfouies, avec lesquelles le sujet avait appris à vivre tant bien que mal.

Trop souvent, lorsque nous sentons l'autre désarmé ou au contraire trop armé de colère, nous cherchons à donner conseil, à guider l'autre. Nous pensons que c'est ce qu'il attend de nous. Or si nous, écoutants, pouvons juste accepter d'accueillir cette parole qui ne demande qu'à trouver un espace pour se dire et permettre de desserrer l'étau ?

La colère déforme celui qui en est en proie et informe l'autre sur ce dans quoi il se débat; elle ébranle tout son être tant l'anéantissement l'a touché. La colère s'écoute comme un grondement intérieur.

Ce qui se crie à l'intérieur se crie à l'extérieur lorsque les tensions pulsionnelles sont trop fortes.

Que faire de cette étrangeté qui vient en soi se distiller comme un poison enserrant notre coeur ?

Si désagréable soit-elle à ressentir, la colère permet aussi de se distinguer, de se séparer et de se relever.

Il nous faut revenir au développement émotionnel de l'enfant. La colère prend racine dans nos premières années de vie. La psychanalyse explique que la colère est souvent le reflet d'une frustration, une réponse à un

sentiment d'injustice ou d'impuissance. C'est l'expression d'une révolte face à des paroles ou des actes qui ont, pour ceux qui les subissent, valeur d'agression. Elle est difficile à écouter parce qu'elle parle d'un espace intérieur et intime où le sujet se débat pour se revendiquer de manière singulière.

On peut alors se demander, s'interroger sur ce qui fait résonance pour moi dans cet excès d'émotions ? Ce qui me permet d'écouter l'autre est aussi relié à mon histoire, demande à contacter ma propre vulnérabilité, tous ces creux de soi où la colère est endormie et susceptible de se réveiller. Être fauché par la maladie, perdre un être que l'on aimait, c'est toujours être amputé de quelque chose. Quelque chose qui nous est pris et qui ramène à l'indignation. Comment s'exerce cette force qui enferme le sujet dans un mouvement intérieur à l'image d'une lame de fond ?

Ces sentiments installent en nous une sensation désagréable d'un malaise palpable.

Rejoindre l'autre à travers son discours, c'est être vigilant à ne pas prendre les mots au pied de la lettre, ne pas coller à ce qui s'échappe avec pertes et fracas. Mais aussi, ne pas être dupe de ce qui se joue pour l'autre.

C'est le bruit qui gronde à l'intérieur qui est à écouter. La métaphore du bruit des vagues qui rencontrent les rochers à la marée montante lors de forts coefficients illustre bien mes propos. Elles viennent éclabousser d'écume celui qui s'y trouve trop près mais permettent également de mesurer la violence des forces pulsionnelles qui se déchainent.

Pour se déprendre de la colère, il y a à regarder la peine. Parce que la colère, la révolte et le chagrin sont intimement liés.

Écouter le bruit de l'autre, dans sa temporalité.

Leslie Ruel
Psychologue



De l'importance des groupes de parole

Mme F., une nonagénaire vive et loquace, dit beaucoup souffrir physiquement. Les soignants de la résidence le savent mais me rapportent que c'est aussi sa façon d'être « pour attirer l'attention ». Mme F. dit que les médecins ne la croient pas, car selon eux les investigations médicales n'indiquent pas la possibilité de telles douleurs.

C'est la troisième fois que je la rencontre. Son souffle est court, le visage contracté, des gémissements accompagnent le moindre de ses mouvements. Elle dit être fatiguée, qu'elle veut mourir, qu'elle aimerait pouvoir « arrêter tout ça ». Après avoir fermé sa porte, je m'interroge. Les différentes narrations de sa souffrance, les opinions des aides-soignants et des médecins, son évidente solitude... tout cela crée chez moi un état de confusion.

Et puis je quitte l'établissement.

Une semaine plus tard, la nouvelle de son décès par suicide me frappe de plein fouet. Une culpabilité écrasante m'envahit. Comment ai-je pu rentrer chez moi en laissant cette femme seule dans sa détresse ? Cette question me hante. La séance de groupe de parole qui suit m'offre l'occasion de démêler les fils de cette culpabilité. L'émotion, aussi douloureuse soit-elle, me guide vers une meilleure compréhension de ma responsabilité et de ma place.

Ce sentiment pénible m'a ainsi permis d'avancer dans la construction de ma place de bénévole et dans la recherche de la juste distance.

Bénédicte
bénévole d'accompagnement

D'un patient à l'autre, d'un sentiment à l'autre

Bénévole au CHU, puis-je affirmer que les sentiments qui m'animent après mes accompagnements, me pèsent, que je sors accablé ? Je ne peux nier que la notion de poids est présente en moi depuis deux ans mais je l'entends différemment, grâce à un propos de Delphine HORVILLEUR¹ : *“La Tradition est aussi pesante comme l'est le lestage d'un navire : un bateau n'ira pas loin s'il n'est pas lesté, et je pense que nous avons besoin d'un certain poids dans nos vies pour pouvoir aller de l'avant. Tout l'enjeu est de faire avec ce lestage, pour qu'il ancre nos vies sans qu'il ne nous écrase au sol.”*

Au CHU, j'ai la chance de **goûter à la rencontre**. Lorsque je le quitte, je ressens de la paix mais aussi un accroissement, un ancrage dans mon existence. Agir en tant que bénévole me leste, transforme ma relation aux autres, au monde, à moi-même. En retour, cette évolution nourrit mes accompagnements. Parfois, la joie pointe son nez. Ainsi cette dame de 92 ans, si vivante, au regard intense, qui pensait que j'allais la trouver *“bizarre”* car elle continuait à aller danser malgré son corps qui *“flanchait”*.

Chaque rencontre élargit ma conscience et épaissit mon dictionnaire des personnes humaines. Chacun vit de manière singulière et respectable l'expérience de la maladie. Pourtant certaines m'ont *“plombé”* et attristé. Ainsi cet homme, qui à la question : *“comment allez-vous?”* m'a répondu : *“Mal”*. Puis, il a commencé un monologue de 45 minutes évoquant

son histoire de famille conflictuelle, alourdie par le poids de l'argent. Je me sentais pris au piège. Le flot de son récit aigre s'est engouffré en moi et m'a submergé. Après être sorti de la chambre, je me sentais cafardeux de ne pas avoir goûté à la rencontre *“ensemble”*, sans réciprocité dans l'échange. Une seule envie : sortir du CHU!

En parler à ma compagne m'a permis de prendre de la distance car je me suis souvenu qu'un autre patient m'avait précédemment raconté une blague : deux hommes visitent une exposition sur Picasso. *“Regarde comme il est moche ce portrait!”*. L'autre répond : *“C'est un miroir!”*. J'ai ri et l'ai remercié. Parfois, il faut savoir prendre de la distance et regarder au-delà des apparences... La dernière rencontre avait occulté sur l'instant ce moment d'humour. Si la tristesse m'avait pesé, quelque chose m'a néanmoins lesté. Dans mes accompagnements, à moi de goûter à la rencontre et d'accueillir pleinement. Mais avec vigilance, en prenant conscience de mes limites, de sentir aussi ce qui me remplit *“sans que cela ne m'écrase au sol”*. Savoir aussi que parfois je peux *“lester”* l'autre par un brin de légèreté.

Denis
Bénévole d'accompagnement

¹ extrait d'un entretien par l'écrivaine et rabbin donné à REFORME en décembre 2022 : <https://www.reforme.net/tag/delphine-horvilleur/?print=print-search>

"Ô quel magnifique rêve vient illuminer nos yeux! Quel brillant soleil se lève dans les purs et larges cieux
Temps prédits par nos ancêtres, temps attendus, c'est vous enfin, Et la joie emplit les êtres.
Tout est beau, riant, divin."

Paroles de Schiller dans les chœurs de la neuvième de Beethoven (hymne à la joie)

LE COIN ASSOCIATIF

Association « SA VIE »

Partager et accompagner les parents endeuillés d'un petit enfant décédé avant, pendant ou après la naissance, quelle qu'en soit la cause et que celui-ci soit récent ou ancien. Parce que le décès de son enfant est inacceptable et peut conduire à l'isolement des parents, l'association SA VIE propose de rassembler des parents endeuillés en organisant, entre autres, des rencontres, individuelles ou en groupe, pour simplement partager ensemble. Un numéro de téléphone dédié, ouvert 7j/7, des réunions de parents sur un thème choisi à fréquence régulière, des rencontres individuelles avec les parents endeuillés avant toute réunion et tant que nécessaire, un espace privé sur le site SA VIE d'échange et de partage, des compte-rendus de réunion, des échanges et liens par messagerie, des prêts de livres liés au deuil et des conseils de lecture. L'équipe garantit la confidentialité de vos propos et observe l'anonymat.

Tél direct : 0770382579

Email direct : partageons-ensemble@sa-vie.org

VIE ASSOCIATIVE (AGENDA)

Réunion d'information : mardi 10 septembre de 18 h à 20 h dans les locaux de l'association.

Journée de rentrée : samedi 21 septembre de 9 h 30 à 15 h 30, salle Olga Chalon (ex Santos Dumont) 44300 Nantes avec Sylvain Clément, administrateur de la Fédération Nationale Jalmaalv.

Journée mondiale des soins palliatifs : mercredi 16 octobre 2024 à 20h,

Pièce de théâtre : "Mon Père, cet espion"

Espace ADELIS, 9 bd Vincent Gâche, 44100 Nantes. Réservation obligatoire auprès de l'association

Piqûre de rappel après 3 ans d'accompagnement « Écoute Active » avec Anne Salathé le 25 novembre 2024 de 10h à 16h, dans les locaux de l'association.

LE COIN LITTÉRAIRE

Le cratère d'Arièle BUTAUX Sabine Wespieser éditeur

Un amour fou, une belle complicité lient un frère et une sœur. Pourtant, Aurore n'a pas le droit de parler de Lucas qui habite avec ses grands-parents. Ses amies ne le connaissent pas, elles ne l'ont jamais vu.

Alors quand, à la suite d'une bousculade, Angèle lâchera « pas étonnant que tu sois aussi conne avec un frère débile », Aurore ne se maîtrisera plus, et commencera à frapper à coup de poing et de pied, à mordre, débordée par la rage et le chagrin.

Dans sa famille, le secret a plané durant toute son enfance, avec ses masques, ses incohérences et toutes les souffrances infligées pour faire « comme si ». Ne lui restaient que la tristesse, l'anorexie, le risque de sombrer au fond du cratère...

Jusqu'au jour où sa vie de femme la conduira chez le médecin afin de savoir si la maladie de son frère était d'origine génétique et transmissible. Enfin, le voile sera totalement levé !

Nos derniers livres

Le cratère d'Arièle Butaux aux éditions Sabine Wespieser

Peut-on programmer la mort ? de Pierre Jova aux éditions Seuil Libelle

À l'épreuve de la vieillesse d'Aude Zeller aux éditions Desclée de Brower

Crédit Mutuel



Merci à nos sponsors qui nous permettent d'améliorer la présentation de notre revue