

ÉDITORIAL

La solitude

Une vie relationnelle satisfaisante est l'un des principaux facteurs de notre épanouissement personnel. Pouvoir échanger et partager a un impact positif aussi bien sur notre santé psychique que notre santé physique.

Être privé d'interactions avec d'autres personnes induit un isolement social. Il peut aussi s'agir de contacts restreints avec les proches ou le réseau de sociabilité en général. Sauf quand cet isolement est volontaire pour permettre une vie intérieure riche et créative, cet isolement social entraîne souvent une solitude morale, un sentiment d'abandon, de délaissement. Cette situation imposée est douloureuse pouvant aller jusqu'à un isolement extrême, une situation de mort sociale.

La solitude désigne, elle, le fait de se sentir seul. C'est une notion plus subjective puisque chaque personne peut éprouver ce sentiment selon la façon dont elle ressent la qualité de ses relations. La solitude subie génère une vraie souffrance associée à de la tristesse, de la peur, un sentiment d'infériorité, d'impuissance, une diminution de l'estime de soi, le sentiment d'être rejeté ou ignoré.

Ainsi, suivant la perception d'une personne, le sentiment d'être seul peut surgir même si la personne est entourée et ne se trouve pas en situation d'isolement social ; à l'inverse, une personne isolée, mais confortée sur son rapport à autrui, peut ne pas éprouver de sentiment de solitude.

C'est dans la restauration de ce sentiment d'exister pour quelqu'un que réside la place de l'accompagnant bénévole, dans une démarche citoyenne et humaniste qui garantit un lien social.

Nous pouvons aider ces personnes en grande solitude à se sentir vivantes, existantes, et qu'elles le ressentent encore plus si l'on s'approche d'elles, si on les regarde, si on leur parle. Elles ont envie de transmettre, de partager la vie avec nous, de rire, de désirer encore. Elles ont besoin de sentir qu'elles ont encore une place dans la société.

Les accompagner ouvre un champ de possibles où l'un et l'autre nous nous sentirons encore plus vivants. Nous savons et expérimentons au quotidien qu'exister c'est être en lien.

Yvonne BELLOCQ
Présidente JALMALV

Nous vous présentons nos meilleurs vœux pour que l'année 2025 vous soit sereine, bienveillante, heureuse.



Janvier 2025 N°109

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 FRIBAULT

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 03 mars 2025.

Thème du Lien N°110

"Le sel de la vie"

Permanences

Les permanences sont assurées par Véronique (secrétariat)

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

La solitude n'est pas l'isolement

Nous faisons tous l'expérience de la solitude, avec une conscience plus ou moins aiguë, parfois douloureuse, à des moments cruciaux de notre vie, et notamment lors d'épreuves de vie.

La traversée de la maladie létale tout comme la traversée du grand âge en sont une expérience saisissante. Ainsi, lorsque nous parlons de solitude, nous parlons de l'« éprouvé » de la solitude, celui-là même qui participe à la déconnexion de nous-mêmes au monde des vivants .

C'est à dire que le sujet glisse inexorablement dans la case « malade » ou « vieillard » et peut ressentir le fossé qui se crée avec le monde des biens portants. C'est dans la qualité de présence du bénévole, mais aussi dans sa régularité, que peut se créer un pont de quiétude permettant de se rejoindre. Ainsi, c'est dans la capacité de l'autre à percevoir l'immensité du vide sans pour autant le mesurer que réside l'aide. D'humain à humain.

Dans la maladie comme dans l'âge avancé, l'homme s'éprouve seul dans un corps qui vient le confronter au plus intime de lui-même. Il s'agit alors, pour celui qui accompagne, d'être en capacité de percevoir cet intime qui peut parfois s'apparenter à une terre aride, craquelée d'angoisses. Ce ne sont pas forcément les mots mais le silence plein qui va faire que le sujet se sent accueilli par l'autre, comme une présence sécurisante qui l'aide à traverser ce moment.

Cet « éprouvé » renvoie à ce que D.W. Winnicott, célèbre psychanalyste, décrit comme capacité à être seul.

La capacité à être seul se développe d'abord et avant tout par la présence de la mère qui regarde son enfant

explorer le monde sans autre interaction que celle de son regard bienveillant et sa présence silencieuse. La mère sert alors de support, de colonne vertébrale, pour que le sujet puisse s'appréhender seul en présence de l'autre. Winnicott écrit « il est important que quelqu'un se trouve là, que quelqu'un soit présent sans pourtant rien exiger ».

Cette position n'est-elle pas celle enseignée par Jalmalv comme posture la plus juste du bénévole ?

Ainsi, à travers certaines épreuves de la vie, fracturantes, le besoin de la présence physique de l'autre, est écho à ce qui a pu constituer notre capacité à être seul. L'accompagnant, l'autre, est un halo de lumière dans le froid qui enserre celui qui souffre. Il est là, confiant ou éprouvé, ou les deux à la fois, mais sa stabilité interne donne la force nécessaire au sujet en errance de pouvoir s'arrimer seul à un port inconnu.

L'autre, par sa présence, reconnaît qu'il existe de l'intime indicible auquel il n'aura pas accès mais il peut en saisir les contours en contactant lui-même sa propre solitude, en résonance.

Celui qui accompagne doit accepter de ne pouvoir rejoindre complètement l'autre. Il doit être fort de la sécurité qu'offre sa présence.

La solitude est avant tout un sentiment interne, relativement indépendant de la situation réelle d'isolement, d'absence. La solitude n'est pas l'isolement.

Et c'est bien dans le lien à l'autre que cette solitude peut s'éprouver comme suffisamment sécurisante pour celui qui souffre.

Leslie RUEL
Psychologue

LE COIN DES POÈTES

Ma solitude interprète Serge Reggiani, écrivain Georges Moustaki

"Pour avoir si souvent dormi avec ma solitude, je m'en suis fait presque une amie, une douce habitude. Elle ne me quitte pas d'un pas, fidèle comme une ombre, elle m'a suivi çà et là aux quatre coins du monde. Non, je ne suis jamais seul avec ma solitude."



Recette de grand-mère contre la solitude

Ingrédients :

- Une mine réjouie
- Un roman ou un journal, au choix
- Un petit carnet
- 1,80 euros minimum dans votre porte-monnaie

Choisissez un café avec une terrasse dans votre quartier ou un endroit sympathique. Allez-y régulièrement, équipé d'un livre, d'un journal ou tout autre support destiné à surmonter votre timidité ou votre manque de confiance en vous. Ne craignez pas le regard des gens ou l'impression d'afficher votre solitude. Les gens qui fréquentent les terrasses de café y vont pour communiquer, être connus, reconnus. Sur une échelle de 100, la prise de risque est de 5 points et vous en gagnerez des dizaines. Au fil du temps, les gens de votre quartier vous salueront, vous apprécieront et

deviendront vos amis. Vous vous rendrez service aussi. Je le vis au quotidien et ceci est source de joie. Il y a un dépassement de soi dans cette aventure mais vous ne le regretterez pas. Si vous parlez de choses tristes ou de sujets qui fâchent, soit on vous fuira, soit vous attirerez des personnes qui pourraient vous tirer vers le bas. Vous pourriez par exemple chercher des blagues sur internet et les consigner dans un petit carnet ou évoquer un film joyeux et positif dont vous vous souvenez. Les gens en sont friands. Par contre, si vous avez la mine grise et la bouche à l'envers, comme dit ma sœur, mieux vaut attendre d'être en joie. Je pense que c'est grâce à cette démarche vers l'autre que je suis toujours en vie après le décès prématuré de ma fille. Bien à vous,

Martine
Adhérente Jalmalv

"J'n'ai qu'ta" (Je n'ai que toi) répétait-elle...

La première fois qu'Yvonne (90 ans) m'a reçu en Unité de soins de longue durée (USLD), elle a dit :

« j'suis bien ici, pour le moment » et « ça fait plaisir de voir des étrangers ». Ensuite, au cours de nos rencontres, elle a raconté son travail dans les serres, sur les genoux maintenant bloqués et douloureux, ses patrons qui ont été « une vraie famille » à la suite de la mort de son mari. Parfois, elle a le cafard : « Y a des jours, c'est comme ça ». « J'attends le moment quand ça sera venu de partir ». Pas un mot sur son cancer qui exorbitait son œil gauche. Pas un mot sur sa solitude. Mais des « Merci Dominique » et des « Quand je vous vois, je suis heureuse ». Elle évoque une fille « perdue de vue, quelque part dans le Nord... ou à Perpignan » ! Et un fils « qui lui rend visite de temps en temps », jusqu'au décès subit de celui-ci.

Je l'ai accompagnée sur 5 années pendant lesquelles elle n'a eu d'autre visite que le passage hebdomadaire du bénévole Jalmalv. Le tutoiement s'est installé et le lien approfondi. C'est alors que son leitmotiv est devenu « J'n'ai qu'ta ».

Souvent, je fais juste un passage rapide que dans mon cahier j'appelle « passage de courtoisie », le temps d'entendre Yvonne lâcher « Ah te v'là ! », où je mesure son attente.

Puis sont arrivées les douleurs, du côté de son œil, de sa hanche et de tout son corps. Un jour, je la trouve en pleurs, tellement elle a mal. Et voilà qu'elle dit à l'infirmière venue régler la pompe à morphine que je suis « son rayon de soleil ». En même temps elle « voit des pommes et des poires magnifiques » ou alors « des vélos qui roulent sur elle », hallucinations dues, d'après les soignants, aux métastases au

cerveau.

De plus en plus souvent, je signale au service les souffrances d'Yvonne. Je décale mon heure de passage pour constater qu'elle n'est pas souvent aidée à s'alimenter. Abandonnée ? Non. Mais délaissée, oui, sûrement. Par sa fille, absente ? Par certains soignants qui priorisent les patients dont la famille est présente ? Probablement un peu.

À chaque visite, je dépose doucement un baiser sur son front auquel elle répond par un « Ah t'es bon, toi » ! Certains jours elle va mieux : « Je songe... On a travaillé, c'est sûr, mais c'était bon quand même. C'est pour tout le monde pareil, il faut partir ».

Un jour, je décide de l'aider à dîner. « Avec toi, c'est ben meilleur » !

Le COVID nous ayant éloignés, nous nous retrouvons : « Je ne te voyais plus. Je ne te voyais plus ». Le sang coule autour de son cancer, elle en a parfois plein le visage.

Je dois nettoyer un petit espace sur son front pour déposer ce petit baiser qu'elle accueille tendrement : « C'est toi ma famille ».

Pluie de remerciements quand je prends congé. Et ce jour où l'infirmière est stupéfaite : « On pensait qu'elle était comateuse et je vous ai entendu parler avec elle ! ». C'est vrai. Yvonne m'a reconnu. « Qu'est-ce que j'avais devenir ? Où que j' suis ? » Et j'ai remercié le ciel d'avoir été auprès d'elle, la veille de son départ.

Dominique
Bénévole Jalmalv

LE COIN ASSOCIATIF

Association ASTRÉE

Association loi 1901, reconnue d'utilité publique, ASTRÉE a pour vocation de contribuer à la restauration du lien social, de rompre l'isolement et de favoriser le mieux-être de personnes en situation de fragilité sociale et/ou personnelle. Elle agit au moyen d'une expertise en matière d'écoute et d'accompagnement qu'elle met en œuvre, principalement, grâce à des bénévoles qu'elle forme et qu'elle encadre.

Adresse : 6 rue de l'Arche sèche 44000 Nantes

Contact : 02 28 08 05 82

Mail : nantes@astree.asso.fr

VIE ASSOCIATIVE (AGENDA)

Galette des rois

le 11 janvier 2025, salle Olga Chalon -11 rue Santos Dumont 44300 Nantes-de 9h30 à 15h, avec Cyril MAURY, ancien dirigeant d'entreprise, président fondateur de Permis de construire et fondateur du Fonds de dotation « Après-Demain ». Il interviendra sur le thème : « pourquoi s'engager ? ». Un repas indien végétarien sera partagé, suivi de la galette

Formation continue :

- Le 17 janvier 2025 de 9h à 17h "Éthique dans l'accompagnement" animée par la **Fédération Nationale** en visio-conférence
- Le 27 janvier 2025 de 10h à 16h, « L'accompagnement à domicile » au Centre Hospitalier de Cholet, salle Rousseau.
- Les 7 et 8 mars 2025 : « Oser la relation avec les personnes silencieuses et confuses », animée par Isabelle **Beilvert-Ménard**. Lieu et heure vous seront communiqués en temps voulu.

Assemblée Générale

le 31 mars 2025 de 19h00 à 22h00, salle Olga Chalon

LE COIN LITTÉRAIRE

« Brèves de solitude » de Sylvie GERMAIN- Éditions le Livre de Poche

Petites histoires racontées dans la grande histoire que fut le confinement lié au coronavirus, *Brèves de solitude*, est un miroir tendu au lecteur où chacun peut retrouver une histoire qui lui rappelle la sienne.

Des récits de vie qui parlent, amusent, bouleversent, touchent au plus profond. Comme celui de cette vieille femme, atteinte de la maladie d'Alzheimer qui se laisse mourir car son fils ne vient plus la voir. Ou encore cet enfant qui ne comprend pas que sa mère, infirmière, ne rentre plus à la maison au prétexte de les protéger, lui et son père. « Les protéger de quoi ? C'est idiot, c'est quand elle est avec lui qu'elle le protège, pas quand elle est absente ».

La deuxième partie du livre nous met en présence de ces mêmes femmes, hommes et enfants, prisonniers de leurs bulles, le regard tourné vers le grand événement du confinement, l'apparition de la plus grosse pleine lune de 2020. La solitude des confinés, c'est aussi la solitude ontologique d'êtres humains hantés par leurs abîmes (« chacun si seul et âpre dans sa lutte... seuls à scruter la nuit qui monte »).

Une écriture qui passe au scalpel cette expérience d'enfermement inédite, qui en dit les réalités, qui en retrace les horreurs, qui en imagine les possibles. Prose et poésie à la fois, ce livre est comme un acte de résistance au coronavirus, à la noirceur des temps, comme un appel au réveil, à l'écoute des sens, de la nature, des autres, de soi. Comme un souffle de vie, une soif de vivre.

Notre dernier livre

« Brèves de solitude » de Sylvie GERMAIN- Éditions le Livre de Poche

Crédit Mutuel



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