

Le Lien

"C'est l'émotion partagée qui crée le lien entre les hommes" C. Bagot

ÉDITORIAL

Le sentiment d'impuissance du bénévole

Choisir de s'engager en qualité de bénévole relève du don de soi. C'est offrir, dans un domaine choisi, sa disponibilité, son aide, ses capacités, sa bienveillance, son temps, voire ses connaissances.

Quant au choix que nous faisons de notre engagement, il s'inscrit dans une certaine sensibilité vis-à-vis de cas observés autour de nous, durant l'enfance déjà pour certains, dans nos familles, notre vie de tous les jours, ou des causes qui nous tiennent à cœur : la jeunesse, l'éducation, la santé, la faim dans le monde, la politique etc.

Ces combats pour une société plus juste, pour un monde meilleur, nous procurent une certaine satisfaction lorsqu'ils évoluent favorablement, le bonheur d'avoir réussi à conforter, à aider, à nourrir, à apaiser en nous une souffrance que nous renvoie souvent notre monde actuel. Et nous avons également découvert la satisfaction d'œuvrer ensemble, dans un monde autre que le salariat puisqu'il s'agit du bénévolat, ce temps où l'on donne, où l'on ne compte pas, où la solidarité s'impose pour un monde meilleur.

Il arrive cependant que notre volonté, notre bienveillance, notre désir d'avancer toujours plus loin, se heurte à la réalité de la vie. La vie qui n'a qu'une fin, une seule à laquelle personne ne peut rien : la mort.

Chacune de nos visites aux malades en fin de vie se joue dans la vie et, malgré une fin que nous connaissons, nous, les bénévoles d'accompagnement, continuons chaque jour à nous confronter à la vie. À y croire, à nous y conforter, aidés en cela par notre inconscient qui nie la mort selon la psychanalyse.

Et à travailler ce sentiment d'impuissance qui nous saisit en découvrant la personne que nous suivons, de plus en plus affaiblie, allant jusqu'à perdre ce sourire dont elle nous gratifiait à chaque visite.

Tel un couperet douloureux, la réalité s'impose, nous rappelant que notre désir d'aider a ses limites et ne nous permet, en aucun cas, de nous situer dans la toute-puissance. C'est aussi cela, être bénévole à Jalmalv.

Marie Ireland
Vice-présidente JALMALV



Assemblée Générale du lundi 09 mars 2026

Avril 2026 N°114

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 : Anaëlle PIN.

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
francoise.adam@live.fr

Pour une bonne tenue du planning de parution, merci de proposer vos articles avant le 01 juin 2026.

Thème du Lien N°114

L'accompagnement à domicile

Permanences

Les permanences sont assurées par Anaëlle PIN (secrétariat)

Les mardi, mercredi et jeudi de 8h30 à 16h30

Accompagner une personne en fin de vie nous invite à regarder ce qui se passe en nous jusque dans les passages les plus étroits. Appréhender nos doutes, nos limites en toute humilité, comme une terre fertile où chaque émotion a sa place. Ainsi cela nécessite d'apprendre à s'accompagner soi et d'éprouver notre désir.

Désir de soulager la souffrance de l'autre, soulager la solitude de son chagrin, de tenir bon face à sa détresse.

Ce désir est important à considérer puisque c'est de lui qu'émane notre sentiment d'impuissance.

L'impuissance est un sentiment profondément humain, enraciné dans la confrontation entre notre souhait d'aider l'autre et notre incapacité à agir sur la réalité.

Éprouver l'impuissance lors de l'accompagnement est vertigineux et arrive souvent à la conscience de manière diffuse, confuse, comme quelque chose dont nous ne saurions que faire. Cela surgit. Et nous sommes aux balbutiements du cœur qui bat au rythme de la pensée.

Ce sentiment peut s'emparer de chacun au plus profond de soi, car il s'inscrit dans les limbes de notre inconscient. Il tend à nous faire vaciller parce qu'il renvoie à la question de notre vulnérabilité.

La vulnérabilité essentielle, originelle prend racine dans les premiers instants de la vie. Freud la nomme « hilflosigkeit », état de détresse primitif où le nourrisson est totalement dépendant de l'adulte qui prend soin de lui. Elle est donc constitutive de la relation à l'autre.

Elle est cependant parlée comme une faiblesse, comme un « en-trop » dont il faudrait apprendre à se débarrasser, au mieux à cacher. Ainsi elle se fait muette en nous, comme un cri étranglé qui ne pourrait pas se parler, se partager.

Maurice Zundel, théologien, dans son très beau texte « Entrer vivant dans la mort » explique que notre vulnérabilité, à partir du moment où nous n'avons pas peur de la contacter, devient une force. : « (...) si nous pouvons montrer notre vulnérabilité pour dire « *moi aussi je suis démuni devant ta mort, devant ta souffrance mais je suis là avec ma présence, avec ma confiance* » alors se dégage dans cet être ensemble une force de paix qui est ressentie comme un pont entre les deux personnes, et qui est ressentie de part et d'autre. »

Il s'agit alors, littéralement, d'habiter une position d'humilité.

Selon Christophe André, psychiatre, la souffrance psychique s'amplifie par notre résistance à la réalité. Vouloir à tout prix changer ce qui ne peut l'être renforce le sentiment d'impuissance dès lors vécu comme un échec. L'issue possible est l'acceptation de cette place, acceptation de ce sentiment, de cette peine sans rien retenir.

Dans le cadre de l'accompagnement de fin de vie, c'est l'incapacité à soulager sa souffrance, voire à la soutenir. C'est aussi lorsque nous ressentons l'autre enfermé dans sa propre solitude, dans l'incapacité à le rejoindre. C'est un moment où le doute assaille, où la question du sens surgit à coup de grandes bourrasques de vent glacial.

L'issue possible est l'acceptation de cette place, acceptation de ce sentiment, de cette peine sans rien retenir.

En effet, et je conclurai ainsi, avec Maurice Zundel, « C'est là que se produit le miracle de la rencontre authentique. Et chacun sort grandi de ce moment, parce que dans l'acceptation de son impuissance et de sa pauvreté face à la mort, il y a une fécondité. »

Leslie Ruel



Comment je vis le sentiment d'impuissance ?

Être bénévole à Jalmalv, c'est agir selon moi en tisserand en créant, le temps d'une rencontre, un lien avec un patient, en lui proposant un moment d'accueil de sa parole. L'expérience m'a prouvé que des choses m'échappent lors d'un accompagnement, à commencer par ce qui se noue entre l'autre et moi. Dans ce moment, quelque chose surgit, souvent inédit, parfois surprenant. Mais comme l'improvisation du trio de jazz permet à la musique d'aller dans une direction nouvelle parce que les musiciens maîtrisent leur art respectif, la spontanéité survient grâce à ma maîtrise de certains "outils" propices à l'écoute (attitude ouverte, reformulation, non jugement, etc...). Mais avant de rencontrer l'autre, une chose m'incombe. Éloigner certaines pensées "extérieures" et laisser se creuser en moi un « vide » pour accueillir la parole de l'autre. J'ai ainsi pris l'habitude d'observer un temps d'arrêt et de respiration avant d'entrer dans la chambre pour faire de la place en moi à cet espace d'attention nécessaire.

Dans « L'Énergie spirituelle », le philosophe Henri Bergson écrivait : « *Partout où il y a joie, il y a création ; plus riche est la création, plus profonde est la joie* ». Avec le temps, j'ai découvert une évidence. Une seule chose est en mon pouvoir : maîtriser, contenir celui que je suis, pour créer un "espace de confiance" pour le patient. Là où il se sait pleinement écouté, là où il sent donc qu'il peut dire, là où peut surgir l'inattendu. Agir ainsi en tisserand (ou plutôt

essayer au mieux), en créant un lien avec ce patient, loin de déposer en moi un sentiment d'impuissance, génère en moi de la joie, parfois un sentiment d'émerveillement. Mais il me faut être vigilant. L'impuissance, passion triste, en se répétant, peut m'affecter au point de me pousser à mettre fin à mon engagement. Et parfois, des situations observées, entendues lors d'accompagnements peuvent générer en moi cette émotion vive. La question devient alors : suis-je en droit de dire mon sentiment de révolte face à ce dont je suis témoin ? Une expérience récente me vient à l'esprit.

Une dame de 73 ans me dit son désarroi lors des soins. Selon elle, les soignants la manipulent sans douceur, sans attention, la brusquant parfois. J'entends sa révolte et elle me touche mais j'ai conscience aussi des difficultés des soignants. En fin d'après-midi, j'échange avec un infirmier qui partage lui aussi ses problèmes lors des gardes de week-end. Ils ne sont que deux infirmiers pour 32 patients et donc dans l'incapacité de passer du temps avec chacun. Situations complexes, sans vérité unique, qui m'obligent à prendre du recul pour connaître ma place : être en empathie, à l'écoute de la patiente mais aussi du soignant en restant dans le non-jugement et l'absence d'interprétation.

Denis
Bénévole Jalmalv

Le cadeau de l'impuissance

L'engagement bénévole est souvent motivé par la volonté de faire œuvre utile, d'apporter une aide concrète à autrui. Et pourtant... Est-ce que je ne me sens pas souvent impuissante dans mes accompagnements ?

Je pense à ces personnes qui ne souhaitent pas ma présence (« Non merci, Madame, j'ai déjà assez de soucis comme ça », « Y a rien à dire, j'attends la mort. »), ou à toutes ces personnes qui nous confient leurs soucis sans qu'on puisse faire quoi que ce soit pour les régler. La maladie et la mort elles-mêmes nous renvoient tout particulièrement à notre impuissance, à notre finitude.

Cependant, ce sentiment ne m'a jamais démotivée. Car je me dis toujours qu'il se passe aussi quelque chose de puissant : un sourire, une écoute ont été offerts et, à travers eux, le témoignage de ce qui fait notre humanité, à savoir notre fragilité mais aussi notre capacité à faire société, à être dans le lien. En complément des soignants et de la famille qui œuvrent au quotidien pour les personnes malades, j'apporte cela : une impuissance qui rencontre une autre impuissance, dans un élan de fraternité.

Sophie
Bénévole Jalmalv

LE COIN DES POÈTES

On sent une souffrance terrible...
On ne peut rien faire après cette souffrance...
Ce qui est difficile dans ces cas là...
C'est d'accepter qu'on ne peut rien,
Tout en étant là et ne pas vouloir
Être ailleurs que là où vous êtes.

Témoignage, film documentaire Arte « Dites leur que je suis vivant »

LE COIN ASSOCIATIF

Association Aïda

Depuis plus de 10 ans, l'association Aïda accompagne les adolescents et jeunes adultes (AJA) touchés par le cancer partout en France. Elle organise par exemple des week-ends festifs où des jeunes se retrouvent autour de nombreuses activités. Aïda se donne également pour mission de briser l'isolement des jeunes à l'hôpital en proposant de former des bénévoles du même âge qui peuvent rendre visite aux jeunes. Enfin, l'association propose des programmes et des espaces d'échanges pour aider les jeunes à se reconstruire dans la période de l'après-cancer où beaucoup de choses se jouent : études, reprise du sport, avenir professionnel... "Parce qu'avant d'être malade, un jeune reste un jeune".

Contact : 34 rue de Paradis, 75010 PARIS
entreprise@associationaida.org

VIE ASSOCIATIVE (AGENDA)

Réunion du Grand-Ouest

Samedi 11 avril 2026 de 9 h à 16 h à St-Grégoire (35)

Congrès JALMALV

Les vendredi 7, samedi 8 et dimanche 9 mai 2026 à Strasbourg sur le thème : « Mourir et après ? Envisager la mort sans tabou ».

Journée régionale des Soins Palliatifs et d'Accompagnement

Le jeudi 21 mai 2026 à Carquefou sur le thème : « Le(s) sens de la démarche palliative, aujourd'hui ».

Derniers secours

Vendredi 5 juin 2026 de 10 h à 16 h à COMPAS, 10 chemin du Vigneau – Parc Solaris – bâtiment Cyrus – 44800 St-Herblain

Réunions d'information dans les locaux de Jalmalv, 23 rue des renards 44300 Nantes

Mardi 28 avril 2026 de 14 h à 16 h

Lundi 18 mai 2026 de 16 h à 18 h

LE COIN LITTÉRAIRE

Entendre un jour cette émouvante formule dans la bouche d'une personne proche de quelqu'un de très malade : « je ne peux rien faire d'autre qu'être là, à ses côtés. Impuissant mais présent. »

Magnifique : impuissants et présents.

Rester pour aider, de notre seule présence, même si nous ne pouvons rien faire.

Tout faire alors pour que notre présence soit à la mesure de notre impuissance. Aussi intense.

Christophe André

France Culture mercredi 23 août 2017 : « éprouver son impuissance » podcast La vie intérieure

Nos livres pour approfondir ce thème

Revue Jalmalv n°113 juin 2018 : La vulnérabilité à L'épreuve de l'autre

Crédit Mutuel



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