



JALMALV

# Le Lien

## jalmalv-nantes

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

Janvier  
2021  
N°93

### ÉDITORIAL

#### Du sens de l'engagement durant la période Covid.

Chaque bénévole d'accompagnement ou de structure a pu appréhender, au cours de sa formation, durant les groupes de parole ou de soutien, avant même de s'engager à Jalmalv, les raisons qui, à un moment donné de sa vie, l'ont incité à offrir son aide aux personnes âgées, gravement malades, en soins palliatifs et hôpitaux, EHPAD ou à domicile, aux adultes endeuillés, ainsi qu'aux enfants et aux adolescents en deuil. Ce don de soi appelé à côtoyer l'approche de la mort, la souffrance et le deuil, dans des limites bien définies d'humanité et d'empathie, de partages au sein de l'Association ont un sens, bien évidemment, qui appartient à chacun d'entre nous et qu'il nous est important d'assumer. Or, qu'en est-il advenu, de ce sens, brusquement interrompu par l'arrivée du Coronavirus qui allait nous arracher notre droit à nous porter au chevet de ces personnes pour lesquelles nous nous étions engagés ? Stupéfaction dans un premier temps, déni, révolte, colère comme dans le travail du deuil, lorsque nous est arraché, tout à coup, un objet d'amour.

Cependant, peu à peu et grâce à l'engagement de responsables obstinés, Jalmalv n'a pas entièrement perdu la main et a su organiser des gestes de substitution. En cela, l'Association a été aidée, soutenue, à l'échelon national, par notre Fédération dont nous remercions son Bureau et son Conseil d'Administration. La Société Française d'accompagnement et de soins palliatifs a également orienté nos choix, aidant par là-même à soutenir nos propres Accompagnants. Si lors du premier confinement à Nantes, les Soins palliatifs nous sont demeurés fermés, dans les EHPAD et avec l'autorisation des directions et l'accord des résidents, quelques appels téléphoniques ont remplacé les visites. Néanmoins, nous constatons depuis septembre dernier un véritable changement d'état d'esprit chez nos correspondants des établissements, où notre rôle a été mis en lumière du fait même de notre absence d'accompagnements. Les cadres de santé et les médecins nous parlent de notre rôle essentiel même s'ils ne peuvent actuellement nous accepter dans les services. Et les bénévoles qui peuvent accompagner, notamment à l'Hôtel Dieu, à l'USP (Unité de Soins palliatifs) et dans beaucoup d'EHPAD sont accueillis avec reconnaissance et remerciements.

Parallèlement, grâce au soutien des membres du Bureau et du CA, des psychologues et des formateurs Jalmalv, les bénévoles de la promotion 2019-2020 ont pu débiter les accompagnements.

Rappelons que notre secrétaire est demeurée à disposition de tous par télétravail chez elle.

Merci à tous ceux qui, par leur aide précieuse, ont soutenu ainsi le sens de l'engagement.

**« Prenez bien soin de vous : respectez bien les règles sanitaires »**

Marie IRELAND  
Vice-Présidente

### JALMALV

Jusqu'à La mort accompagner la vie.

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](mailto:jalmalv-nantes@orange.fr)

Site : [www.jalmalv-nantes.fr/](http://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](mailto:federation.jalmalv@outlook.fr)

Site : [www.jalmalv-federation.fr/](http://www.jalmalv-federation.fr/)

dépôt légal à parution

### L'équipe de Rédaction

Responsable de publication :

Jean-Marie COURCOUX

Coordination, rédaction :

Marie-IRELAND

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](mailto:marie.ireland@orange.fr)

Pour une bonne tenue du planning de parution, merci de proposer vos articles avant le 15 mars 2021

### Permanences

Les permanences sont assurées en télétravail par Véronique aux heures suivantes :

Du **Lundi** au **Judi** de 9h à 16h  
le **Vendredi** de 9h-13h

## TÉMOIGNAGE SUR LE SOUFFLE (1)

Ce souffle qui nous anime... Une merveilleuse aventure... A la Maison de la naissance, maternité de la clinique Jules Verne, une expérience singulière a vu le jour en 2011, suite à la rencontre de Ph D. gynécologue obstétricien, chef de service, avec Alan Boone, comédien, metteur en scène; lors des rencontres théâtrales de l'Aria à Olmi capella, en Corse.

Alan forme de jeunes acteurs à l'art dramatique en s'appuyant sur une pratique de souffle développée dans les années 50 au Québec par Mme Medge Sandra.

Cette dernière, elle-même chanteuse, met au point une technique de gymnastique d'entraînement à la respiration physiologique profonde, visant à parfaire la voix parlée et chantée en s'appuyant sur un travail musculaire profond, basé sur l'expiration (se pratique dans des positions toniques au sol, ou debout).

Cette pratique régulière du souffle, support de l'apprentissage de la conduite de la voix (et par conséquent de la parole), favorise également l'apaisement des tensions, la concentration, la gestion du stress... des futurs acteurs devant un public... Ph D. pressent tout l'intérêt que pourrait représenter une telle approche pour une équipe soignante.

En 2011, la maternité qui a vécu un regroupement de 2 équipes, de «cultures » différentes, a dû s'harmoniser, retrouver ses marques, préserver des valeurs de soin et d'humanité sans cesse mises à mal par une évolution des contraintes pesant sur les établissements de santé : toujours plus vite, toujours plus grand... le stress s'invite chez les soignants... et les patients... par conséquence.

Début de l'aventure, une dizaine de soignants, toutes catégories confondues : auxiliaires de puériculture, sagefemmes, médecins, puéricultrices, etc ... (ce sera un intérêt majeur que cette découverte en commun) se lancent pour une première semaine, découvrent le souffle, le travail spécifique sur l'expiration... et la conduite de la parole... puisqu'Alan est avant tout ... metteur en scène.

La semaine débouche sur la mise en scène du merveilleux texte «Novecento pianiste « d'Alessandro Baricco. La démonstration des exercices de souffle, de la mise en scène devant l'ensemble du personnel de la maternité, et surtout l'enthousiasme et le rayonnement des collègues à leur retour en garde va entraîner d'année en année une succession de «volontaires» pour l'expérience, L'association, prénommée Novecento, est née !.

Les effets de ces semaines de travail intensif, étaient palpables à chaque retour à la maternité, une cohésion de l'équipe, une communication intuitive, un soutien constant dans les situations d'urgence, une gestion du stress grandement améliorée, une réelle présence à l'autre et bien évidemment aux patients, la parole «portée» dans une véritable intention à son destinataire... Nous pourrions allonger à l'infini la liste des bienfaits tant physiques que mentaux de cette pratique du souffle, à titre personnel et collectif...

Ce souffle dont témoignent les si nombreuses expressions de notre quotidien... être à bout de souffle, à en perdre le souffle, reprendre son souffle, trouver un deuxième souffle, à couper le souffle, le souffle créateur, prendre le temps de souffler, ne pas souffler mot, ... jusqu'à son dernier souffle... J'ai vécu cette merveilleuse aventure dans mon travail de sage-femme : souffler avec les femmes, pour accompagner la douleur, l'intensité des sensations lors de l'accouchement, accueillir le premier souffle du nouveau né...

Je découvre avec une surprise amusée que mon désir de me rapprocher de Jalmalv n'est peut-être qu'une continuité de ce souffle de vie qui m'anime (qui anime chacun de nous) ... jusqu'au dernier souffle...

Lydie en formation initiale Jalmalv

## TÉMOIGNAGE SUR LE SOUFFLE (2)

*« Celui qui est présent à sa respiration n'est troublé ni par la faim, ni par la soif et celui qui peut pratiquer cette présence vit dans la plénitude »*

**Lalla**, Chant mystique du yoga du Cachemire. Ed. Point Sagesse.

L'être humain accède à la vie par une inspiration et la quitte sur une expiration

Dans le Livre de Job, il est écrit : *« La vie n'est qu'un souffle. »*

Ces deux citations nous amènent à considérer le souffle, non pas uniquement comme une fonction physiologique mais inclut aussi une dimension beaucoup plus profonde liée à la conscience.

La respiration est le mouvement de l'inspiration et de l'expiration mais elle est aussi le véhicule de l'énergie vitale dans le corps. Que les Indiens appellent *Prâna*.

## TÉMOIGNAGE SUR LE SOUFFLE (2)

L'originalité de la respiration veut qu'elle soit à la fois un mouvement inconscient pour maintenir le métabolisme, mais, que nous pouvons aussi agir consciemment sur la respiration. Nous pouvons allonger le souffle à l'inspiration et/ou à l'expiration. Nous pouvons suspendre le souffle volontairement. C'est cette observation qui a permis de développer toute une pratique particulière que l'on appelle *le Pranayama* afin de modifier des états de conscience ou d'agir pour améliorer telle ou telle fonction dans le corps.

Des exercices particuliers et bien conduits sur le souffle permettent d'améliorer la santé et de la maintenir, tant sur le plan physique, énergétique et psychologique.

Le souffle circule dans tout le corps et nourrit chaque cellule. En yoga on dit que « *Tout le corps respire.* »

Il est donc important de savoir si l'on respire correctement, si le nez (l'organe externe de la respiration et non la bouche) est bien actif et filtre correctement l'air. Si la cage thoracique est bien mobile, tant du point de vue musculaire qu'articulaire, si le ventre est souple, si l'on sent les grands mouvements du diaphragme (muscle phare de la respiration) s'ils sont suffisamment amples pour accueillir profondément l'air inspiré et rejeter au mieux l'air expiré...

Toute cette « mécanique » amène chacun à développer ce qui est de l'ordre de l'observation et donc de la présence à soi début de tout le processus de conscientisation.

Nous ne sommes pas que des mammifères qui respirons, nous sommes des êtres humains dans toute l'acception de ce mot : debout, en relation consciente avec notre environnement, avec l'autre, avec le Tout -Autre.

Le souffle implique que nous accueillons le monde à chaque inspiration et que nous donnons quelque chose de nous au monde à chaque expiration.

Aucune indifférence, donc, dans notre participation aux mouvements du monde, de l'univers.

Cette conscience au mouvement respiratoire nous pose comme acteur et participant à la création permanente.

Monique MADIC, professeur de yoga.

## TÉMOIGNAGES BÉNÉVOLES D'ACCOMPAGNEMENT

En mars 2020 j'ai fait le choix de suspendre temporairement mes accompagnements auprès des malades.

L'état de santé de ma mère se dégradait je devais donc être pleinement à ses côtés afin de la soutenir.

Pourquoi cette décision ? Je me sentais psychologiquement moins disponible et la qualité de mon écoute s'en ressentait, de plus certaines situations rencontrées au cours d'accompagnements faisaient écho à ce que je vivais personnellement . Tout cela me bousculait...

Lors de mon dernier groupe de soutien, j'ai pu m'exprimer librement dans un climat de confiance et de non jugement. Aujourd'hui ma situation familiale ayant évolué favorablement, je souhaite et je suis prête à reprendre mes accompagnements au printemps.

Merci à Marité et à Marie Claude (ma référente à la clinique Bretéché) pour leur écoute et leur compréhension.

Véronique, bénévole d'accompagnement

Nous traversons une période où tous nos repères sont bouleversés..

Le confinement du printemps a naturellement bloqué mes accompagnements en EHPAD : aucune entrée possible. J'ai alors proposé de joindre par téléphone quelques résidents qui accepteraient de recevoir mes appels. Ce fut un succès mitigé car rien ne remplace le contact direct, d'où une réelle frustration pour moi et une gêne pour certains résidents car j'ai parfois eu l'impression de m'introduire chez eux par effraction.

Lorsque les portes des EHPAD se sont entrouvertes, j'ai ressenti et compris la colère, parfois violente, des familles limitées dans l'accompagnement de leur parent. J'étais là pour accueillir cette colère.

Confinement d'automne. Les familles semblent résignées mais les résidents que je rencontre ne comprennent plus ces choix qui pour eux sont inhumains. Cette fois encore, je suis là pour entendre cette colère.

En vivant ces mois où tout est découverte, je ressens en moi une certaine confusion. Mais en accueillant la colère des uns et des autres avec bienveillance, en acceptant mes doutes, je me sens pleinement à ma place de bénévole Jalmaiv.

Françoise, bénévole d'accompagnement 3

## LE COIN ASSOCIATIF

L'Association des Petits Frères des Pauvres s'est engagée, depuis 1958 à NANTES, contre la solitude des personnes âgées, afin de donner un sens à cette période de la fin de vie qui est souvent longue, solitaire et difficile.

Ils apportent ainsi, à travers leur présence, aide, chaleur, amitié, et prolongent le désir de vivre, voire d'entreprendre.

Appelez le 02 40 68 96 96  
14 Rue César Franck, 44000 Nantes ·

## LES BRÈVES

### Une retraite bien méritée

Jean Redor, le bénévole d'accompagnement le plus ancien de Jalmalv a pris sa retraite... Et Jean l'a bien méritée, car lorsque je suis arrivée à l'Association, en 1997, il accompagnait déjà notre ancienne présidente Françoise Lochmann (que je viens d'interroger pour la circonstance et qui avait rejoint Jalmalv-Nantes dès sa création en 1989), m'a assurée qu'il s'y est engagé peu de temps après.

Médecin-anesthésiste de profession, Jean Redor s'est montré d'une fidélité sans faille durant tout son engagement.

Présent à toutes nos rencontres, il a toujours manifesté une solidité, une stabilité constructive dans l'harmonie et le calme.

C'est surtout à Clisson, en hôpital, et environs en Maisons de Retraite et EHPAD, que Jean a œuvré auprès des personnes en fin de vie.

C'est donc une retraite largement méritée qu'il vient d'aborder et pour laquelle nous lui souhaitons, de tout cœur, un long chemin encore, semé de bonheur, de paix et d'amitiés.

Merci Jean.

## VIE ASSOCIATIVE

### EXTRAIT D'UN LIVRE

« Une femme en contre-jour » de Gaëlle JOSSE

**"Les visages. Je suis comme Vivian Maier, fascinée, obsédée par les visages. Par ce qui s'y lit, ce qui s'y dérobe. Approcher un parcours de vie, un chemin, une histoire. Approcher le grain de peau, le battement du cœur, du sang, le souffle, la sincérité d'une expression, le surgissement d'une émotion, suivre le tracé d'une ride, d'un frémissement des lèvres, d'un battement de paupières. Saisir les conflits intérieurs qui s'y jouent, les passions qui y brûlent, les douleurs qui affleurent, entendre les mots qui ne seront pas dits. Accompagner quelques êtres qui courent vers leur destin et nous interrogent sur le nôtre."**

### AGENDA

#### France Bénévolat

Samedi 23 janv 2021, participation de Jalmalv-Nantes au Forum alternatif des associations de France Bénévolat. Pour y participer s'inscrire sur le site de France Bénévolat : <https://nantes.francebenevolat.org/>

#### Journée Soins Palliatifs

Mardi 23 mars 2021 en visioconférence  
<https://lessoinspalliatifs.fr/>

#### Congrès Jalmalv EVIAN

Congrès 2020 de notre Fédération, les 9, 10, 11 avril 2021 à Evian- Les- Bains (Haute-Savoie-74)

#### Réunions d'informations 2021 à Jalmalv Nantes

- Mardi 16 Mars 18h/20h,
- Mercredi 14 Avril 20h/22 h
- Jeudi 20 Mai 10h/12 h
- Mercredi 23 Juin 14h/16 h