

BULLETIN HORS SÉRIE

DEUIL - Mars 2023



SOMMAIRE

Le deuil est multiple, le deuil est douleur, ce n'est pas une maladie, c'est un traumatisme, une crise profonde. C'est une expérience unique et universelle à la fois. Chacun la traverse à sa façon, selon son histoire de vie.

Nul n'y échappe. C'est un processus normal se déclenchant après toute perte. Le deuil demande du temps. Le deuil demande de l'aide, familiale, relationnelle, professionnelle, associative.

C'est pourquoi l'association JALMALV s'est engagée à accompagner les personnes gravement malades et les personnes en deuil, qu'elles soient enfants, adolescents ou adultes.

JALMALV est une association aconfessionnelle et apolitique.

Nos accompagnements sont confidentiels et gratuits.

CELLULE DEUIL

Page 2

Historique et Formation

Page 3

Qu'est-ce que l'accompagnement ?
Autres activités et partenariats

Page 4

L'accompagnement pendant la pandémie
Les cafés Deuil

Page 5

Accompagner des enfants et des adolescents
Témoignage d'une bénévole

Page 6 à 11

Témoignages de participants des groupes d'entraide : Dominique, Laurence, Georgeta, Jean-Claude, Valérie, Marie-France, Marie-Paule, Sophie, Noémie.

MANÈGE DE LA VIE

Page 12

La valise pédagogique

Page 12-13

Témoignages des bénévoles et d'enfants ayant participé aux ateliers du cycle de la vie

INFORMATIONS PRATIQUES

Page 14-15

Lieux de rencontre et contacts

SOUTENEZ-NOUS

Historique de la création de la cellule sur **Ecoute deuil**

L'accompagnement auprès des personnes en fin de vie nous a fait prendre conscience que nous n'avions pas d'espace d'écoute pour entourer les familles dans ces moments éprouvants.

2003 deux bénévoles ont suivi une formation sur « le travail de deuil ».

2004 la cellule « Ecoute deuil » est créée. Des rencontres individuelles s'organisent. Cependant à la demande de plusieurs participants, le besoin d'un groupe d'entraide apparaît.

2008 un premier groupe d'entraide d'endeuillés avec 5 personnes voit le jour après la formation à la coanimation de 4 bénévoles, Dans le même temps, nous sommes sollicitées par des infirmières et assistantes sociales scolaires pour accompagner des jeunes en deuil. Un groupe d'entraide de 5 adolescents se met en place dans un lycée avec la participation de l'infirmière. Il se déroulera sur 2 années
Nous sommes aussi amenées à accompagner dans plusieurs établissements scolaires, de la maternelle au lycée, à la demande des assistantes sociales ou infirmières, avec l'accord des parents du jeune et du chef d'établissement. Avec certains lycées, en concertation avec le conseiller d'éducation, nous intervenons dans le cadre du comité d'éducation à la santé et à la citoyenneté.



Formation

De nombreuses formations ont été suivies au cours du temps par les bénévoles, entre autres : «*Accompagner le deuil chez l'enfant et l'adolescent*», «*Deuils traumatiques*», «*Deuils après suicide*».

Elles ont également participé en 2016 au Colloque éthique médical « *Enfance et deuil* » à St Dizier, au Congrès Vivre son deuil « *Jeunes en deuil* » à Villeurbanne, et à la formation « *Rites culturels autour de la mort* » proposée par l'ASP à Paris.

Aujourd'hui la cellule « Ecoute deuil » qui compte 4 bénévoles reste très sollicitée, et toutes les activités mises en place se poursuivent.

Aujourd'hui ces rencontres ont lieu hors des établissements, dans les maisons des associations de différentes communes.

2011 l'Association organise une exposition itinérante ayant pour thème « Le sens de la vie » en direction des écoles primaires et des familles. Elle s'est déroulée sur une semaine dans la ville de St Prix et a eu un franc succès, certains enfants faisant revenir leurs parents pour une deuxième visite.

2015, lorsque la fédération a proposé la formation « Osons parler de la vie et de la mort avec les enfants et les adolescents », plusieurs bénévoles l'ont suivie. Elles ont pu mettre en place des ateliers sur « Le cycle de la vie » au moyen d'une mallette de jeux et d'albums créée à cet effet. Ils se déroulaient dans le cadre des activités périscolaires dans 2 écoles élémentaires. Là aussi franc succès auprès des enfants.

En **2016** nous recevons plusieurs demandes d'accompagnement de personnes ayant perdu un enfant. Devant ce deuil bien spécifique s'est mis en place un second groupe d'entraide.

En **2018** nous organisons des rencontres « café deuil », qui permettent à des personnes touchées par un décès de venir parler de leur souffrance en toute confidentialité.

*Ecoute- moi, s'il te plaît, j'ai besoin de parler
Accorde- moi seulement quelques instants,
Accepte ce que je vis, ce que je sens,
Sans réticence, sans jugement.
Ecoute- moi, s'il te plaît, j'ai besoin de parler.
N'essaie pas de me distraire ou de m'amuser
Je croirais que tu ne comprends pas
L'importance de ce qui vit en moi.
Ecoute-moi, s'il te plaît, j'ai besoin de parler
Respecte mes silences qui me font cheminer
Garde-toi bien de les briser :
C'est par eux bien souvent que je suis éclairé.*

Qu'est-ce qu'accompagner les personnes en deuil ?

Bénévoles d'accompagnement en soins palliatifs, nous avons côtoyé tant de familles en pré-deuil ou en deuil, que, nous former à l'écoute pour venir en aide à ces personnes plongées dans le désespoir nous est apparu comme une évidence.

Face à la complexité des deuils rencontrés et aux expériences de vie propres à chacun, nous proposons des rencontres individuelles ou des groupes d'entraide.

Ces groupes réunissent des personnes qui, rencontrant les mêmes difficultés, ont besoin d'en parler et, du fait de vivre une expérience similaire, s'apportent mutuellement une aide nécessaire pour la reconstruction de leur vie. Elles y trouvent également soutien et confiance par la qualité de l'écoute des uns et des autres.

Notre rôle de bénévole est d'être intensément à l'écoute de la personne en souffrance. Nous ne cherchons pas à la rassurer, mais plutôt à l'aider à dire et redire, ses peurs, ses angoisses, ses regrets. Il importe aussi de respecter ses silences qui lui permettent d'avancer.

Nous sommes là, en toute humilité, attentives, prenant soin à ne pas heurter, à ne pas interpréter. Sans jugement, sans conseils dans une attitude chaleureuse et bienveillante. Nous cheminons avec elle, dans une grande confiance.

Si nous co-animons un groupe, nous veillons à réguler la parole afin que chacun puisse s'exprimer. Nous constatons, au fil du temps que les personnes s'ouvrent, se comprennent convaincues de l'aide mutuelles qu'elles s'apportent.

Notre Association offre un lieu d'accueil et d'écoute pour ces personnes en grande souffrance.

Animées par le désir de prendre soin de l'autre, si désorienté, si vulnérable, nous éprouvons le besoin de l'aider à traverser cette épreuve difficile.

Permettre que de nouveaux liens sociaux se nouent est un des buts essentiels de cet accompagnement. Nous sommes souvent témoins de relations qui se créent et parfois s'enracinent dans de belles amitiés durables.

C'est à travers le témoignage des endeuillés que nous avons découvert la grande richesse d'un tel accompagnement. Lorsque la personne après un

long cheminement dans la souffrance, la révolte, la colère, toutes ces étapes qui constituent le processus deuil, réalise chaque jour un peu mieux, combien cette écoute, ce soutien lui ont permis de sortir du désespoir, nous ne pouvons qu'être enrichies par la confiance qui nous a été donnée. Celui-ci le résume simplement : « *Merci pour ce si beau cadeau que vous nous faites par votre présence et votre écoute et pour ces moments de partage si précieux* ».

L'apaisement qui vient tout doucement, signe d'une renaissance, est l'aboutissement de notre engagement. Être à l'écoute se révèle important, sinon nécessaire, dans notre société.

« *Nos maris nous ont fait un cadeau en nous permettant de connaître l'association JALMALV* » ont déclaré quatre personnes endeuillées d'un même groupe, devenues très amies.

« *JALMALV m'a sauvée* » ont affirmé deux personnes d'un autre groupe.

Une autre a ajouté : « *Merci pour ce si beau cadeau, votre présence, votre écoute.* »

Accompagner est avant tout un acte social, l'expression d'une fraternité, une main offerte à celui que le deuil isole.

Outre des leçons de vie, ce sont pour nous des témoignages qui donnent sens à notre engagement.

Autres activités et partenariats

A la demande de directeurs de cliniques, d'EHPAD, du conseil départemental, de la CAF, de la protection civile, des IFSI, des PFG, et de certains organismes de formation, nous sommes appelées pour témoigner de nos accompagnements auprès des personnes endeuillées.

D'autre part, pour informer et sensibiliser le public, nous participons aux différents forums qui ont lieu sur le département

Nous animons également des débats autour de la fin de vie et du deuil à partir de pièces de théâtre et de films.

L'accompagnant pendant la pandémie

Comment poursuivre un accompagnement de personnes endeuillées alors que le confinement est imposé et les mesures barrières appliquées ?

Nous avons dû relever un défi : accompagner en distanciel ... une gageure !

Accompagner c'est écouter mais aussi être là, présent, dans l'attitude, les gestes, le regard, les mimiques, l'intonation de la voix.

Être là, dans une proximité respectueuse mais suffisamment proche pour être enveloppante, rassurante, ce qui nous a beaucoup manqué.

Le téléphone, outil pourtant indispensable, même s'il restitue la voix, nous prive du regard.

La voix peut se faire enjouée pour masquer la détresse, mais l'éclat des yeux, jamais.

Les émotions se révèlent dans le moindre frémissement du visage, le moindre plissement du front.

La relation est au cœur de la proximité, une bulle de douceur, de confiance, d'écoute chaleureuse. C'est alors que peuvent s'exprimer les souffrances les plus intimes, se dire les regrets et les tourments, mais aussi les moments de bonheur partagés, les projets réalisés ensemble.

Cependant notre équipe de quatre bénévoles, engagée dans la prise en charge des personnes endeuillées a su relever le défi.

Le lien précieux tissé entre toutes les personnes a résisté grâce aux nombreux appels téléphoniques et aux échanges de SMS et mails. Cependant toutes ont eu hâte que ces rencontres reprennent.

C'est avec les nouveaux endeuillés que parfois la

communication a été quelque peu hésitante, la pudeur sans doute ?

Par contre les enfants et adolescents se sont montrés extrêmement spontanés, l'anonymat semblait libérer la parole.

Dès la fin du confinement nous avons pu accueillir dans les différentes Maisons des Associations, dans les Foyer-logements et établissements de personnes handicapées, 46 adultes et 6 enfants/ ados, au cours de 75 rencontres précédées d'un accompagnement téléphonique régulier.

Nous avons aussi maintenu les deux groupes d'entraide constitués en 2021.

L'un réunissant des personnes endeuillées d'un enfant, deuil ô combien cruel et un autre composé de personnes endeuillées d'un conjoint(e), d'un proche, deuil différent mais tout aussi douloureux.

Lors de notre première rencontre, fin juin, quelle ne fut pas notre heureuse surprise en découvrant que des liens encore plus forts s'étaient tissés entre les participants, en dehors de nous.

Des échanges, des rencontres, des sorties en avaient réuni certains.

Une vraie solidarité existait désormais.

Elie Wiesel dit « *Vous voulez savoir comment surmonter le désespoir ?*

Je vais vous le dire, en aidant les autres à surmonter le leur ».

En effet, le soutien, la compréhension de personnes qui vivent la même douleur aident à parcourir le chemin si chaotique du deuil vers la construction d'un nouveau projet de vie.

Cafés deuil

Les cafés deuil ont été mis en place en 2018 et ont dû être suspendus début 2020 avec les restrictions sanitaires.

Ils se tiennent tous les trois mois dans un café, soit à Eaubonne, soit à Ermont ou tout autre lieu dans le département.

Le café deuil s'adresse à toute personne désireuse de parler de son deuil, de trouver une écoute sans jugement, de partager avec les personnes présentes son parcours, sa souffrance.

Les deux co-animatrices sont là pour permettre à chacun de pouvoir s'exprimer, de se sentir écouté et respecté en toute confidentialité.

Elles proposent de laisser leurs coordonnées téléphoniques pour éventuellement une autre rencontre individuelle si la personne le souhaite.

Chaleur, liberté, partage de sa souffrance et de son parcours d'endeuillé, respect de la parole, voilà les mots qui résument et caractérisent les cafés deuil.



Accompagnement des **enfants et adolescents**

Jalmarv, a depuis près de 20 ans, formé des bénévoles à l'écoute des personnes en deuil mais aussi des enfants et des adolescents qui y sont confrontés.

La fin de vie, la mort, le deuil font pleinement partie de la vie des jeunes et des adultes, que ces événements surviennent au sein ou hors du milieu scolaire.

Malheureusement, cette question reste le plus souvent dans la sphère privée, et si la famille n'informe pas les responsables des établissements, le jeune confronté à un deuil reste seul avec sa souffrance.

Des comportements d'agressivité, de repli sur soi, de changement dans son travail scolaire, de perturbations dans la classe, sont des signes significatifs d'un mal être qui peut être lié à un deuil et doit être pris en compte.

Si le jeune est confronté à un deuil, il est important qu'il soit accompagné au sein de son établissement. Ainsi il prend conscience que sa souffrance est reconnue, prise en compte par l'équipe éducative et qu'une aide s'organise autour de lui.

Notre rôle est d'offrir au jeune une présence bienveillante, une écoute attentive, sans jugement. Nous ne sommes pas des psychologues ni des thérapeutes, mais des bénévoles formés et supervisés.

Nous pouvons intervenir en présence d'un groupe au sein des établissements ou lors de rencontres individuelles dans les Maisons des Associations communales.



Emmuré dans son chagrin, dans l'incompréhension de l'évènement brutal, Romain est là devant moi, inexpressif, mutique.

Pas de mots pour dire sa peine, sanglots étouffés dans sa gorge, dessins à peine esquissés. Il épelle le prénom de sa sœur, le prononcer est trop douloureux. Il mime les situations que je ne parviens pas toujours à traduire.

Mais être là, dans la régularité, la durée, offrir un espace de silence, d'écoute, un temps, une présence ouvre à l'apaisement.

Proposer la lecture d'un album qui lui fera dire : "Ça parle de Lisa". Lent cheminement qui permet peu à peu d'appivoiser l'absence.

Les promenades en forêt sont source d'échanges spontanés. Au contact de la nature les souvenirs affluent, Romain les exprime naturellement, tout en jouant avec un bâton, en observant une fleur, un insecte.

Des moments heureux sont évoqués. Lisa n'est plus si loin. Ils sont ensemble à présent sur le chemin, le chemin de la reconstruction pour Romain.

Henriette – bénévole

Témoignages des participants aux groupes d'entraide

Dans les premiers mois qui ont suivi mon entrée au groupe d'entraide, j'ai dû affronter de nouveaux décès dans ma famille, et c'est alors que j'ai compris combien le soutien apporté par Jalmalv était essentiel dans ma vie.

Je constate chaque jour combien sont forts les liens créés grâce à vous au sein de notre groupe Jalmalv, et comme le soutien de ces amitiés est une aide précieuse pour affronter la vie, notre vie qui se poursuit avec ses joies et ses peines.

Que serais-je devenue sans Jalmalv ?

Quand la vie bascule, la perte est si douloureuse qu'on se dit qu'on ne pourra jamais se relever, poursuivre le chemin ; et voilà que le hasard vous fait rencontrer des bénévoles Jalmalv qui vous offrent leur sourire, leur écoute bienveillante, et vous proposent d'entrer dans un groupe d'entraide.

Et petit à petit, en partageant sa peine avec d'autres, on reprend pied, et l'on tisse des liens d'amitié de plus en plus forts, qui vous aident à repartir.

Ce soutien sans faille, qui se poursuit au cours des années, face aux nouvelles épreuves de la vie, nous porte et nous donne même la force nécessaire pour pouvoir un jour, à notre tour, aider d'autres personnes en deuil.

Et des années plus tard, on se dit : 'Que serais-je devenue sans Jalmalv ?'

Dominique

Deux mois déjà que mon mari m'a quittée par un merveilleux jour de juin au milieu des cortèges de voitures et de klaxons accompagnant les mariages du samedi.

Comment peut-il y avoir autant de joie autour de soi lorsque l'on est soi-même plongé dans la détresse ? Une amie, veuve aussi, me prête "Vivre le deuil au jour le jour" de Christophe Fauré. Dire que je le lis est un faible mot : je le devore, il me nourrit et m'imprègne toute entière. Je pleure car je suis dans la souffrance mais je me dis qu'au bout du chemin je verrai peut-être la lumière.

A la fin du livre figurent des annexes avec des adresses de groupes de soutien. Je connais le principe, j'ai déjà fait partie d'un groupe de parents d'enfants anorexiques. J'appelle au hasard ; je finis par joindre l'association Jalmalv et explique ma démarche ; j'obtiens un entretien individuel, préalable obligatoire avant d'intégrer un groupe.

Je me souviendrai toujours de l'accueil bienveillant et chaleureux qui m'a été réservé ; j'ai compris que j'avais pu dire au revoir à mon époux alors que je craignais qu'il soit parti sans que j'aie pu lui exprimer tout mon amour.

Puis, pendant une année, j'ai partagé au sein du groupe d'entraide les moments de tristesse et de découragement dans le deuil qui nous a frappés, mais aussi les embellies qui nous font entrevoir que peut-être un jour nous irons mieux. Nous avons eu de beaux et de grands moments d'amitié qui ont perduré même à l'issue du groupe.

Les bénévoles encadrant le groupe, nous ont permis de cheminer dans ce parcours tortueux bordé d'épines mais aussi de roses. Merci du fond du cœur.

Laurence

Après le décès de mon époux, j'ai cherché une association où je pouvais parler de ma peine, de mon chagrin, un endroit où l'on acceptait que je parle de la mort de mon mari.

J'ai trouvé avec JALMALV un accompagnement dans l'écoute, la compréhension, la reconnaissance de ma souffrance.

Dans le groupe où j'étais, j'ai eu la chance de rencontrer d'autres veuves comme moi, avec des parcours de vies similaires.

Nous sommes devenues des amies depuis 11 ans maintenant, car après JALMALV nous avons continué à nous soutenir, nous aider. Je remercie les bénévoles pour leur aide.

Marie-France



MERCI BEAUCOUP ! Je vous remercie du fond du cœur pour tout le temps que vous m'avez consacré. Vous m'avez consolée dans mes malheurs et chagrins, dans le groupe d'entraide, avec beaucoup de patience et d'amour !

Je suis très heureuse de vous avoir connues. Vous allez rester longtemps, très longtemps dans mon cœur et les souvenirs avec vous, sont extrêmement précieux.

Vous, toutes les bénévoles, vous êtes des personnes magnifiques, avec un cœur plein de bonté et d'amour pour nous, qui avons tellement eu besoin d'aide !

Vous qui nous avez accompagnés, au groupe et à l'Association Jalmalv. Merci.

Georgeta



La perte d'un être cher est toujours un moment très difficile et dramatique à vivre.

Le monde que j'avais construit avec ma compagne s'écroule.

Je passe par des moments de profonde tristesse, de grande solitude, d'abattement absolu et dans la minute suivante à une immense colère contre l'injustice de la vie.

" Pourquoi nous ? Nous n'avons rien fait pour mériter cela ! "

L'absence, le manque de l'autre met ma personnalité en charpie.

Je crée des artifices pour rechercher la présence de l'être disparu. Tout, même la plus minuscule chose, est utilisée pour essayer de perpétuer le contact : odeurs, vêtements, photos, lieux, répondeur téléphonique ...

Je suis gagné par l'envie de ne plus voir personne et dans le même temps j'ai besoin de crier mon chagrin à la terre entière.

Je finis par me demander si ce n'est pas la folie qui me guette.

Malgré le besoin d'isolement je cherche à savoir si le deuil qui me frappe est le même pour tous.

Je voudrais tout oublier, mais j'ai honte de trahir la mémoire de la personne disparue.

Je cherche des repères, des lectures, le contact avec d'autres qui seraient dans la même détresse, et grâce à une amie fidèle, je rencontre l'association JALMALV.

Ainsi, je participe à des "cafés deuil", réunions de partage avec des personnes qui, comme moi, viennent de perdre, il y a plus ou moins longtemps, un être cher.

Ces échanges, pondérés par de discrètes animatrices, permettent à chacun d'exprimer son infortune mais aussi de comparer sa situation et de constater qu'il n'est pas seul dans son désarroi.

Cela permet aussi de s'apercevoir que les sentiments ressentis, même s'ils sont plus ou moins violents et longs, sont quasiment identiques pour chacun. Pour quelques-uns, cela sert d'exutoire pour vider sa bile contre la fatalité et pour certains, contre la société.

Une métaphore, développée durant ces réunions, m'a été particulièrement salvatrice : celle d'une cicatrice contractée lors d'une grave blessure. En effet, la plaie met du temps à se refermer, il faut la soigner, en prendre soin pour qu'elle se cicatrise doucement, cependant elle ne disparaît jamais, elle reste toujours visible, tout comme l'être absent qui, petit à petit, prend une nouvelle place à l'intérieur de la conscience de celui qui reste.

Jean-Claude

Témoignages de parents endeuillés

Nous sommes le 1er mai, le jour du muguet porte-bonheur paraît-il ! Durant notre repas de famille, tu t'écroules et ta vie et nos vies se brisent à jamais !!! Ma Lisa chérie, mon amour de 16 ans... comment parler de l'indicible, de cette douleur "bestiale", de ton manque à chaque instant...

Une amie me parle de JALMALV et de son engagement dans cette association. Elle m'explique que dans certaines structures existe un suivi pour les familles endeuillées. Je vais y réfléchir...

Quatre mois plus tard, lors du forum des associations, je m'arrête devant le stand Jalmalv. C'est ainsi que j'ai fait la connaissance de bénévoles qui ont pris une grande place dans ma vie et encore plus dans celle de mon fils de 10 ans Romain. Lors de rencontres régulières, au fil du temps, il a noué une relation de confiance et peu à peu apprivoisé sa douleur. Je remercie cette bénévole pour le soutien qu'elle a apporté à Romain, moi qui en étais incapable vu mon état !

De mon côté, j'ai rencontré deux autres bénévoles, co-animatrices d'un groupe d'entraide que j'ai intégré, ainsi que les autres personnes qui le composent. J'ai été accueillie à bras ouverts et avec une infinie bienveillance. C'est un moment "hors du temps" où il n'y a ni jugement, ni tabou. Nous pouvons parler de nos enfants, de nos peines respectives, de nos difficultés personnelles ou professionnelles en toute confiance. Nous sommes simplement là, les uns pour les autres, comme une "famille" unie par le même lien à savoir la perte inconsolable de notre enfant. Ces rendez-vous mensuels sont pour moi un grand moment de réconfort car je peux être vraiment moi-même à savoir une maman que l'on a amputée d'une partie d'elle-même et qui doit, malgré tout, continuer de se lever chaque jour. Tous les deuils sont difficiles, mais la perte d'un enfant est la pire chose à vivre qui soit ! Alors, nous essayons de nous aider mutuellement, entourée de la générosité et de la sensibilité des deux co-animatrices. Nous avons enfin une vraie légitimité à leurs yeux alors que la société n'a même pas de nom pour nous désigner. J'ai trouvé dans le groupe une véritable famille de cœur, lieu où nos enfants disparus peuvent continuer d'exister.

J'ai envie de croire que Lisa nous a aidés à croiser le chemin de JALMALV. Les bénévoles de cette association sont des personnes disponibles, généreuses et bienveillantes ! Elles donnent énormément sans rien attendre en retour, juste pour nous apporter un peu de réconfort. Ce sont vraiment de "belles personnes". JALMALV m'a sauvée et continue de le faire grâce à son soutien sans faille et je lui suis très reconnaissante pour cela.

J'espère qu'un jour, lorsque la douleur se sera doucement apaisée, j'aurai la force de devenir bénévole afin de pouvoir rendre un peu aux personnes endeuillées ce que JALMALV m'a apporté et m'apporte encore chaque jour.

Valérie



Le groupe d'entraide, c'est se sentir moins seule malgré la folie qui rode la nuit, le jour, malgré les douleurs que l'on ne comprend pas et avec lesquelles on doit vivre. C'est savoir que ces malheurs sont partagés, que ces amis naviguent aussi dans des tempêtes perpétuelles et cherchent une accalmie.

Ils sont cette étincelle qui nous guide dans ces noirs marécages qu'il nous faut traverser.

Ils sont là, présents, indispensables, bienveillants.

Les étincelles font naître un joli feu autour duquel nous nous réchauffons, et de l'espoir pour l'avenir.

Le suicide d'Éléonore m'a fait rencontrer ces personnes précieuses.

A présent, je suis plus sereine.

Merci à tous, je vous embrasse bien fort.

Sophie



Je ne remercierais jamais assez les bénévoles qui m'ont accueillie dans leur groupe d'entraide suite au décès de mon fils. C'est un groupe homogène avec des histoires plus ou moins différentes mais uni dans une immense douleur commune. Nous partageons toutes nos ressources pour tenir le coup. Les bénévoles sont toujours à l'écoute de nos témoignages avec empathie et bienveillance. Encore mille fois merci. C'est un bien-être de vous retrouver à chaque rencontre.

Marie-Paule





Il y a 4 ans, mon mari et moi perdions notre fils de 3 ans. Nous nous sentions perdus, seuls avec ce sentiment de douleur déchirante constante.

On nous a conseillé de prendre contact avec un groupe de paroles. Le problème, c'est que les groupes pour les parents endeuillés sont presque tous sur Paris alors que nous résidons dans le Val d'Oise.

De recherches en recherches, nous avons trouvé l'Association JALMALV et surtout une seconde famille.

Ce groupe de personnes ayant perdu leur enfant qu'il soit adulte ou petit avait tous en commun, le même chagrin cinglant et étouffant.

Nous avons été accueillis avec beaucoup de chaleur, de réconfort et de bienveillance par les bénévoles de l'Association JALMALV du Val d'Oise situé à 10 min en voiture de notre domicile ainsi que de la part de toutes les personnes du groupe. On a pu raconter notre histoire et écouter les expériences et évolutions de tous les anciens du groupe. Au départ, c'était difficile, puis nous avons fini par évoluer à notre tour avec le réconfort et le soutien de tout le groupe.

Cela fait maintenant 2 ans que nous nous retrouvons un samedi par mois, un peu comme si nous nous retrouvions en famille pour partager ces moments animés et conviviaux.

Il y a eu des départs, des arrivées mais nous restons tous connectés de par nos histoires et le lien qui s'est formé dans cette terrible épreuve que nous a infligée la vie. **ON N'EST PAS SEULS**

Il existe quelque part, des gens dans la même situation que vous ainsi que des bénévoles extraordinaires qui ne demandent qu'à partager, vous écouter, vous soutenir et vous aider dans le douloureux chemin du deuil.

Alors, merci, aux bénévoles pour votre accueil, votre humanité et votre gentillesse ainsi qu'aux personnes du groupe : Marie-Paule, Valérie, Sophie, Michèle et Michel, Viviane et Maria pour nous avoir raconté leurs histoires si intimes, si dures, ces témoignages douloureux, nos vies brisées qu'il faut apprendre à gérer mais qui dans notre malheur nous a apporté tellement de belles rencontres ! Merci pour tout.

Noémie et Romain, parents de Ayden décédé le 5 avril 2018 à l'âge de 3 ans et demi.



*Tu n'es plus là où tu étais,
mais tu es partout là où je suis.*



Ayden et sa maman



Grégory



Maxime



Lisa



*La nuit n'est jamais complète.
Il y a toujours, puisque je le dis,
Puisque je l'affirme,
Au bout du chagrin
Une fenêtre ouverte, une fenêtre éclairée*

Un grand merci aux parents et aux personnes qui ont bien voulu témoigner

La valise pédagogique

Une équipe de 6 bénévoles s'est engagée à retravailler, après l'avoir conduit pendant 4 années, le projet initialement conçu. Ce projet a pour objectif de sensibiliser les enfants de 6 à 10 ans au cycle de la vie, et d'aborder les sujets tabous autour de la vie et de la mort.

Aujourd'hui, notre réflexion nous mène à reprendre chaque étape de la vie « Naitre, grandir, vieillir, mourir » et de créer des activités susceptibles de provoquer chez les enfants des questionnements, des discussions propres à les guider vers une connaissance qui les aidera à appréhender la vie avec confiance, sécurité et enthousiasme. Ces outils sont essentiellement constitués de jeux, d'albums et de chants.

La **manipulation des cartes, l'observation de photos, de dessins** favorisent la verbalisation de mots qui souvent font peur. Le mot « Mort » devient vite familier. Nous pensons qu'il est important que ces cartes soient le reflet de la société actuelle, dans toute sa diversité : multi- ethnique, handicap, maladie, composition familiale.

Nous axons notre attention sur l'expression des émotions : savoir les observer, les nommer, les reconnaître chez les autres, mais aussi les ressentir, les accueillir afin de les comprendre et parvenir peu à peu à les maîtriser. Aussi, avons-nous travaillé prioritairement sur les **6 émotions primaires** et réalisé 1 nouveau jeu de cartes.

Pour prolonger cette réflexion, nous avons rédigé un **petit livret des émotions** qui s'adresse à l'enfant et dans lequel il pourra, s'il est en difficulté, trouver des éléments de réponses et se rassurer. Afin qu'il soit vraiment personnalisé, il sera décliné en 2 versions, masculin et féminin. Ce livret lui sera remis lors de la dernière séance.

L'approfondissement du **quiz** et son adaptation aux élèves de l'élémentaire a été retravaillé.

Le **jeu de l'oie** qui a été entièrement modifié et en cours de formalisation.

L'**album** se révèle être un outil précieux. Par le truchement des animaux les sujets les plus sensibles sont abordés. Les enfants trouvent des similitudes avec des expériences vécues et les dialogues qui s'installent sont d'une grande richesse, de vrais petits débats philosophiques...

Grâce à l'aide d'une bénévole, bibliothécaire, nous avons mis à jour et surtout complété la **liste des livres** proposée initialement.

Un **livret d'accompagnement** complètera l'ensemble du matériel. Il comportera pour chaque séance une fiche pédagogique qui précisera l'objectif, le matériel nécessaire et la démarche propre à sa mise en œuvre.

Les enfants ont aussi leurs mots à dire

"J'ai bien aimé car c'était rigolo, intéressant. C'était aussi un peu triste." Bérénice

"Je trouve que c'est très bien parce qu'on apprend plein de choses très bien et il y a plein d'activités super !" Audric

"J'ai aimé la chanson et tous les jeux qu'on a faits." Alicia

"Cet atelier est marrant tout en étant éducatif. On devrait continuer cet atelier car on apprend beaucoup de choses et c'est tellement marrant de passer un midi en compagnie de nos amis. Les émotions sont dans ma tête. Celles que je ressens sont joie et tranquillité." Sarah

"Le cycle de la vie c'est trop bien, on apprend plein de choses. Merci aux animatrices".
Eléonore

Témoignages des bénévoles sur le cycle de la vie

Parmi les enfants de cet atelier, une fillette de CE2 ne pouvait pas entendre le mot mort, elle allait se cacher sous la table lorsqu'on le prononçait. Nous avons su pourquoi, lorsqu'elle nous a confié, qu'un jour, elle avait entendu ses frères parler de la mort de leur grand-père dans la chambre à côté. Personne ne le lui avait dit, pour elle, il se passait quelque chose de terrible et le mot mort la terrorisait. Le fait d'en avoir parlé l'a libérée. Elle n'avait plus peur.

-Les enfants parlaient de la mort en racontant que leur grand-père ou leur grand-mère était mort(e) et qu'ils avaient été très tristes. Une fillette de CE2, toute timide, a pris la parole pour dire que c'était sa maman qui était morte. Les enfants étaient stupéfaits. Ils l'ont entourée spontanément avec beaucoup de gentillesse. Elle était contente d'avoir pu, enfin, prononcer ce mot terrible. La réaction des autres enfants l'a soulagée et réconfortée

-Dans un autre atelier c'est un garçon de CE2 qui a dit en pleine séance :
« J'ai perdu mon papa »
Les autres enfants se sont aussitôt regroupés autour de lui, c'était très émouvant.

Au cours de ces ateliers, nous avons pu constater que les enfants n'ont pas peur de parler de la mort.

Chacun a eu à ce sujet quelque chose à dire sur la mort d'un grand parent d'un proche, ou même d'un animal. Cela ne veut pas dire qu'ils n'en n'ont pas peur. Ils ont à maintes reprises exprimé leur crainte de voir leurs parents se séparer ou même leur inquiétude quand ils se retrouvaient seuls chez eux ; ils savent qu'avec la mort la séparation est définitive ...

Nous avons été particulièrement frappées par les réactions de certains enfants à la lecture d'ouvrages tels que « Au revoir Blaireau » ou encore « Le petit lapin Hopla ». Ils ont tenu, avec une certaine solennité, à apporter un témoignage, concernant un de leur proche, souvent un grand-père ou une grand-mère décédés. La plupart avaient peu connu la personne, ou en avaient peu de souvenirs ; Ils n'avaient pas été à l'enterrement, ne possédaient pas de photos et nous avons pu sentir un grand manque à ce niveau.



"J'ai aimé les jeux et le fait qu'on apprenne des choses sur le cycle de la vie, et, que quand une personne meurt un autre enfant peut lui ressembler." Gloria

"J'ai aimé un peu tout. Parce que ça m'amuse. J'aimais bien écouter les histoires, chanter les chansons et apprendre sur le cycle de la vie." William

"Moi j'ai tout aimé, les histoires et les jeux et surtout l'histoire d'aujourd'hui." Emilie

"Le cycle de la vie c'est comme le cycle des saisons printemps, été, automne, hiver."

"La mort ça fait un peu peur. On a peur que nos parents meurent." Maëlys

"J'ai été contente de participer au cycle de la vie parce que je n'y avais pas été l'an dernier et on m'avait dit que c'était très bien. Je ne savais pas ce que ça voulait dire et maintenant je sais mieux." Alexandra

Nous rencontrer

Les bénévoles de JALMALV Val d'Oise sont là pour vous rencontrer et vous écouter, en toute confidentialité et dans le respect de vos convictions.


Chaque deuil est unique et nous respectons les besoins de chacun par :

Une écoute téléphonique


 vous pourrez parler aux bénévoles de l'équipe Deuil en nous contactant au **06 35 31 80 31** ou au **06 63 40 58 34**.

Si nous ne sommes pas disponibles, nous vous rappellerons dans les meilleurs délais.

Un soutien individuel

 Prenez rendez-vous avec un bénévole d'accompagnement deuil, aux mêmes numéros.

Un groupe d'entraide de personnes en deuil

 Un groupe d'entraide peut être constitué à partir de 3 personnes et n'excède pas 12 personnes. Il se réunit mensuellement pendant une année, parfois plus longtemps en fonction des besoins.

Nos cafés Deuil

 Ils sont signalés sur notre site internet, sur notre page Facebook, dans le Journal de François, et par des flyers distribués aux alentours.
Renseignements **06 84 21 62 72** ou au **06 79 25 43 92**.





Laurence, Françoise, Henriette et Gisèle de la cellule Deuil

Lieux de **rencontre**

Maison des Associations
5 rue de la Forêt
95350 St Brice sous Forêt
06 35 31 80 31

Maison des Associations
2 rue du Maréchal Joffre
95330 Domont
06 63 40 58 34

Maison des Associations
14 boulevard du petit Château
95600 Eaubonne
06 35 31 80 31

*JALMALV est une association aconfessionnelle et apolitique.
Nos accompagnements sont confidentiels et gratuits.*

NOUS AVONS BESOIN DE VOUS

Nous sommes sollicités par des institutions, services hospitaliers, EHPAD , d'où la nécessité de créer de nouvelles équipes à recruter, à former et à organiser.

L'adhésion c'est important pour nous et pour vous !

En adhérant :

- vous contribuez à notre projet associatif
- vous nous aidez à porter le message de solidarité dans le Grand Age, la maladie grave et la Fin de Vie dans le département
- vous recevrez régulièrement les informations de JALMALV VAL D'OISE



DEVENIR MEMBRE

ENCOURAGER :

La diffusion des valeurs du mouvement et de la culture palliative

Le développement de JALMALV Val d'Oise



Contactez-nous au
01 34 16 36 83



SOUTENIR NOS ACTIONS

CONTRIBUER PAR UN DON :

À la formation de nos bénévoles

À la réalisation de nos missions



Sur jalmalv95.fr
rubrique "Agir avec nous"
ou en scannant le QRCode



ÊTRE BÉNÉVOLE

S'INVESTIR :

En accompagnant les personnes fragilisées par la maladie et la fin de vie

En contribuant au fonctionnement de l'association



Contactez-nous au
01 34 16 36 83

Nous les remercions pour leur soutien



Jalmalv Val d'Oise – Jusqu'à La Mort Accompagner la Vie

Association membre de la Fédération Jalmalv - Reconnue d'utilité publique par décret du 26 mars 1993

Déclarée en Préfecture du Val d'Oise le 29 mars 2005 - N° de SIRET : 487 526 428 00015

Hôtel de Ville, 45 rue d'Erment - 95390 St Prix
 Tél : 01 34 16 36 83 jalmalv.vo@wanadoo.fr
 <https://jalmalv95.fr> [/JalmalvValdOise/](https://www.facebook.com/JalmalvValdOise/)