

LETTRE AUX ADHERENTS DE JALMALV COMPIEGNE

Lac d'Annecy vu de Talloire

Chers amis et Adhérents,

L'Équipe de JALMALV-COMPIEGNE, vous présente à tous, en ce mois de Janvier, ses Meilleurs Vœux de Paix et de Douceur. Puisse cette nouvelle année être placée pour chacun d'entre nous sous l'aile bienveillante de la **Confiance et de l'Espoir**. Difficile, penserez-vous, car nous ne savons plus bien en qui, ni en quoi avoir confiance dans ce monde pris de folie qui est le nôtre. Quand aux espoirs déçus, ils sont nombreux et touchent tant de domaines dans nos vies...

Pris dans l'engrenage de cette époque de vitesse, où l'instantané seul semble primer, nous hésitons parfois même sur le pas à adopter, nous interrogeant sur l'utilité de suivre un tel rythme ?

Et pourtant ...

A Jalmalv, le maître mot est de **s'ajuster**. Et les notions de **Confiance et d'Espoir** sont pour nous des réalités. Elles semblent nous faire don de leurs présences conjointes au cœur même de notre engagement bénévole. Chacun ne possède-t-il pas en lui toutes les capacités de se faire confiance en espérant apporter le meilleur de lui même aux autres ?

Faire confiance aux valeurs qui sont les nôtres, la dignité inhérente à chacun, la solidarité dont nous avons tous tant besoin, et ce respect de la Vie jusqu'à son terme font partie intégrante de ce que nous sommes, au travers de l'Association à laquelle nous appartenons.

Marcher à notre pas, s'ajuster à celui des autres, s'enrichir de la vitesse quand elle est possible parce qu'elle nous contraint à rester performants, goûter des moments plus calmes parce qu'une halte est toujours synonyme de récupération d'énergies et de paix...

Ainsi va la Vie, puisse-t-elle continuer ainsi.

Au sein de JALMALV COMPIEGNE, l'année 2016 nous aura apporté son lot de cadeaux, parmi eux, celles que sont ces rencontres humaines "hors du temps" faites lors de nos accompagnements, et toujours si riches au-delà des épreuves.

Elle nous aura apporté aussi parfois quelques difficultés avec les éternels dossiers à remplir de plus en plus compliqués, si nous voulons survivre et être soutenus financièrement c'est une part inévitable des choses.

Nous avons dans ce domaine, été récompensés par la confirmation d'un nouveau soutien qui se met en route : celui du Conseil Régional des Hauts de France. Son aide financière nous a été apportée d'août à fin décembre 2016. Cette aide se prolongera jusqu'à fin 2017.

Nous aurons en mars prochain, à Lille, l'opportunité et la chance de pouvoir participer à la rencontre des bénévoles d'accompagnement des "Hauts de France", où seront représentées 32 associations comme la nôtre.



Pour savoir qui tu es, écoute ton silence.
Proverbe japonais

Autre soutien évoqué dans notre dernière Lettre aux Adhérents, notre matériel informatique, renouvelé par le ROTARY-CLUB COMPIEGNE SUD en 2016 : il reste pour l'Association, une nouvelle jeunesse numérique assurée ...

Qu'ils soient tous remerciés, ainsi que ceux qui régulièrement nous soutiennent dans nos actions et dont les logos figurent à la fin de cette lettre ainsi que vous tous, bénévoles et adhérents.

Beaucoup de questions demeurent cependant...

Comment faire perdurer notre action et répondre aux nouvelles sollicitations, entre autres celles des EHPAD (Établissements d'Hébergement pour Personnes Âgées Dépendantes) ? Comment répondre aux demandes régulières d'accompagnement dans notre "Espace Deuil à Vivre" où cinq bénévoles accueillent des personnes en deuil d'un proche ? Où trouver d'autres aides financières donc d'autres dossiers à remplir ? Comment trouver de l'aide au niveau administratif de notre bureau, et une relève, un jour ? Comment continuer à recruter, à former les bénévoles et à les motiver ? Comment soutenir plus et mieux encore les malades, leurs familles, leurs proches, et les Équipes de Soins Palliatifs qui œuvrent avec tant de professionnalisme et d'Humanité en assurant de leur présence au quotidien ces personnes en fin de vie que nous serons tous un jour, et leur famille ?

Nous voulons croire que chacune de ces interrogations trouvera sa réponse.

Nous sommes heureux de partager aujourd'hui avec chacun d'entre vous notre **Confiance** et notre **Espoir** pour 2017.

Pour ce faire, nous est revenu en mémoire le texte ci-dessous. Nous l'avions découvert affiché sur un tableau lors d'une formation, il y a bien longtemps déjà ! Il était, nous avait-il semblé, destiné à des soignants, ou à ceux, peut-être, qui entraînent dans la pièce et qui se montraient curieux de le lire ? Nous était venue alors l'idée d'en faire une photocopie et aujourd'hui nous vient celle de le reprendre : il sera découverte pour certains, relecture pour d'autres, peu importe.

Ne pourrions-nous pas en faire un défi associatif, un travail d'équipe et un défi personnel ? et en partager la pratique dans l'espoir et la confiance de s'améliorer toujours ?

En 2017, osons simplement la confiance et apprenons à "lâcher prise" ...

Lâcher prise, ce n'est pas se montrer indifférent mais simplement admettre que l'on ne peut agir à la place de quelqu'un d'autre.

Lâcher prise, ce n'est pas couper les liens mais prendre conscience que l'on ne peut contrôler autrui.

Lâcher prise, ce n'est pas être passif mais au contraire tirer une leçon des conséquences inhérentes à un événement.

Lâcher prise, c'est reconnaître son impuissance, c'est-à-dire que le résultat final n'est pas entre nos mains.

Lâcher prise, ce n'est pas blâmer ou vouloir changer autrui mais donner le meilleur de soi-même.

Lâcher prise, ce n'est pas prendre soin des autres (sauver) mais se sentir concerné par eux.

Lâcher prise, ce n'est pas juger mais accorder à autrui le droit d'être humain.

Lâcher prise, ce n'est pas s'occuper de tout ce qui arrive mais laisser les autres gérer leur propre destin.

Lâcher prise, ce n'est pas materner les autres mais leur permettre d'affronter la réalité.

Lâcher prise, ce n'est pas rejeter, c'est au contraire accepter.

Lâcher prise, ce n'est pas harceler, sermonner ou gronder mais tenter de déceler ses propres faiblesses et de s'en défaire.

Lâcher prise, ce n'est pas adapter les choses à ses propres désirs mais prendre chaque jour comme il vient et l'apprécier.

Lâcher prise, ce n'est pas critiquer ou corriger autrui mais s'efforcer de devenir ce que l'on rêve de devenir.

Lâcher prise, c'est craindre moins et aimer davantage.

www.paraboles.net

Merci à vous de l'avoir lu.

N'est-ce pas un premier pas, ensemble, pour l'année 2017 ?

Vous trouverez dans cette lettre un aperçu de nos différentes activités.

Notre présence à un Temps de Mémoire au Crématorium de St Sauveur, l'organisation d'un goûter musical, pour Noël, à l'Unité Fixe de Soins Palliatifs, et dans les services de Pneumologie et d'Oncologie du Centre Hospitalier de Compiègne, et des dates importantes à retenir pour 2017.

Notre rubrique "Bibliothèque" et ses conseils de lecture, (vous pouvez en tant qu'adhérents venir emprunter les livres à l'Association) et des renseignements sur la Revue de notre Fédération Nationale Jalmalv.

Nous n'avons malheureusement pas atteint cette année nos 108 adhérents de l'an dernier. Nous comptons donc sur vous tous pour continuer à nous apporter votre aide et votre soutien en 2017, y compris au niveau de l'administratif si vous vous en sentez l'envie ou... qui sait, la vocation ? Et pourquoi pas, pour trouver autour de vous d'autres personnes qui ajoutent leur soutien à celui que vous nous apportez déjà.

Un grand MERCI d'avance à tous.

Bonne et Douce Année à chacun.

Bien cordialement,

Sabine et l'Équipe des Bénévoles d'Accompagnements Jalmalv-Compiègne

[Les nouveaux contacts de Jalmalv Compiègne](#)

Le 3ème crématorium de l'Oise, situé à Saint-Sauveur a ouvert ses portes en juin 2015 et nous avons eu l'occasion de le visiter. En effet, le responsable de ce crématorium, M. Nicolas ROUGIER, souhaitant découvrir l'Association Jalmalv, a pris contact avec notre présidente et c'est à 4 bénévoles que nous nous sommes rendues à Saint-Sauveur, dans un endroit fort paisible en bordure de forêt.

Nous avons visité les différents espaces, en compagnie des 2 personnes qui travaillent dans ce crématorium, auxquelles nous avons pu poser toutes les questions qui nous venaient à l'esprit. Nous avons ainsi compris que la gestion du crématorium est opérée par l'opérateur funéraire OGF, suite à une délégation de service public, mais qu'il appartient à l'ARC (Agglomération de la Région de Compiègne).

Ce crématorium est à la disposition de toutes les personnes quel que soit le lieu de leur décès et quel que soit leur domicile.

Depuis l'accueil des familles jusqu'à la remise de l'urne, nous avons pu mieux comprendre le déroulement d'une cérémonie funéraire.

Si la famille souhaite organiser une cérémonie personnalisée avec de la musique ou une lecture de textes qu'elle aura choisis, le personnel du crématorium met à la disposition de l'opérateur funéraire mandaté par la famille la salle de cérémonies, qui peut accueillir jusqu'à 150 personnes.

Les cendres sont en leur totalité:

- soit conservées dans l'urne qui sera inhumée dans une sépulture ou déposée dans une case de columbarium ou scellée sur un monument funéraire dans un cimetière
- soit dispersées dans l'espace aménagé d'un cimetière ou d'un site cinéraire
- soit dispersées en pleine nature, sauf sur la voie publique.

Cependant, pour prendre le temps de la réflexion sur le lieu du dépôt de l'urne, le crématorium peut conserver l'urne pendant une année.

Le crématorium de Saint-Sauveur permet, grâce à son site cinéraire de dispersion des cendres, de disposer d'un espace du souvenir.

La crémation est un mode de sépulture choisi dans le respect des volontés du défunt et tend à faire

l'objet d'une demande croissante des familles puisqu'elle concerne un tiers des défunts. La visite du crématorium nous a permis de rencontrer des personnels, très soucieux de se mettre à la disposition des familles et des proches, afin de leur permettre de traverser cette séparation dans les meilleures conditions.



Au cours du mois de novembre, nous avons été conviés à nous joindre à la cérémonie annuelle du **Temps du Souvenir**, qui est proposée aux familles et proches des défunts de l'année écoulée, dont la crémation avait eu lieu à Saint-Sauveur.

Un arbre fut planté et des fleurs furent remises à la fin de cette cérémonie très émouvante aux 150 à 200 personnes venues y participer. Nous y avons présenté Jalmalv-Compiègne, et des personnes présentes lors de cette cérémonie ont, depuis, fait appel à notre Espace "Deuil à Vivre".



Notre association Jalmalv a également eu l'occasion de participer à l'inauguration, après rénovation, des nouveaux locaux de l'**entreprise de pompes funèbres PFG**, rue Saint-Lazare à Compiègne, au cours de laquelle nous avons pu apprécier au-delà de la clarté et de la qualité des lieux, le remarquable sens de l'accueil et de l'écoute du personnel présent.

Claire D., bénévole

"Sur cette terre où nous vivons, tout se hâte de disparaître. C'est la règle. Personne n'y peut rien. le temps s'en va, les années s'en vont, la vie s'en va, nous nous en allons. Rien ne dure. Tout passe. Sans la moindre exception. Nos bonheurs, nos chagrins, nos habitudes, nos croyances, nos langues, nos civilisations. Notre terre n'est qu'une longue ruine, et elle passera toute entière. Et aussi notre Soleil et notre galaxie. Et l'univers ? Longtemps, les hommes ont cru que l'univers était éternel. Mais vers le début du siècle dernier, par le calcul et l'observation, plus près de la Genèse que de la plupart des philosophes, la science a découvert qu'à la façon de la vie l'univers aussi avait une histoire. Il a eu un début et il aura une fin. Il passera comme les hommes."

Jean d'Ormesson (Guide des égarés)

Concert de Noël et Goûter Jalmalv à l'Unité Fixe de Soins Palliatifs de Compiègne le 21 décembre 2016



Moment d'étonnement à notre arrivée dans la salle à manger des familles, à l'USP : nous étions 5 bénévoles et 6 chanteurs du Madrigal de Compiègne et une seule patiente était présente dans son fauteuil, entourée par sa fille et ses petites filles.

Et puis, nos chanteurs ont entamé le premier chant de Noël...et *la magie* (peut-être celle de Noël ?) a opéré...

Nous avons été troublés, transportés par ces voix sur lesquelles nous nous sommes « agrippés » pour voyager dans nos souvenirs, tout en étant bien présents dans cet instant de partage unique.

Et puis les voix ont envahi tout le service, des portes se sont ouvertes, timidement des familles sont venues nous rejoindre, suivies par des soignants. Le voyage a continué quand la petite chorale s'est déplacée dans le couloir, au seuil des portes des malades de l'USP, puis dans les services de cancérologie et de pneumologie tandis que le goûter se prolongeait dans ce même service avec les familles.

En accord avec les soignants, les chants ont d'abord retenti, tout en douceur de Noël, dans les couloirs du service d'oncologie, puis quelques étages plus bas, dans le service de pneumologie où de beaux accueils nous ont été réservés. Dans la discrétion et le respect des malades qui préféraient garder leur

porte fermée, les voix se sont à nouveau élevées. Elles ont interpellé chacun, et fait resurgir les émotions qui nous habitent. En quittant les services, certains malades entourés par leurs proches ont applaudi de leur lit les chanteurs qui avaient chanté Noël pour eux.

Nous, bénévoles, avons vraiment apprécié cette expérience que nous avons vécue comme un moment privilégié, une parenthèse, une reconnexion au cœur de Noël où l'on sort du contexte commercial pour vivre un moment hors du temps, partagé dans l'émotion. Ces musiciens-chanteurs nous ont touchés par leur fraîcheur, leur joie et la passion du chant qui émanent d'eux.

Ce serait extraordinaire de pouvoir les "fidéliser" et d'apporter ainsi à diverses occasions, aux malades, aux familles et aux soignants un moment musical tout doux pour éclairer d'une lumière différente nos accompagnements JALMALV !

Pour conclure, nous laisserons la parole à une patiente présente au goûter, et revue par un bénévole lors d'un accompagnement peu après ...« *J'ai eu un Noël incroyable. Je sais que c'est le dernier, mais j'ai pu le passer avec mes enfants, mes petits-enfants. J'ai profité de tous ces instants uniques passés avec les miens. Avant, il y a eu les chants de Noël, c'était incroyable, j'ai passé un moment magique. Je remercie tous ces gens qui donnent de leur temps, de leur personne pour ces instants de partage uniques aussi. C'est incroyable. Je vous remercie tous... »*



Catherine, Geneviève, Marie-France, Gilles

OUI MERCI à vous tous de votre accueil, et MERCI
à Alix, Janet, Brigitte, Susan, Jean-Yves, et Jean

de nous avoir fait cadeau à tous, malades, proches et familles,
soignants et nous mêmes, de leur voix superbes en nous interprétant,
pour notre plus grand plaisir,
des chants traditionnels de Noël.

*"Il y a bien des manières de ne pas réussir, mais la plus sûre est de ne jamais prendre de risque."
(Benjamin Franklin)*

JALMALV ET SA BIBLIOTHEQUE

Rappel pour la bibliothèque :

Elle est ouverte à tous les adhérents, **permanence le vendredi matin au local (sauf vacances scolaires)** ou sur rendez-vous. Elle vous propose des lectures sur l'accompagnement des malades, la fin de vie et le deuil. Des ouvrages sont spécialisés sur certains thèmes, d'autres sont des témoignages d'expériences de vie accessibles à tous. Elle possède aussi de nombreux ouvrages destinés à des enfants pour parler de la vie et de la mort.

Les revues JALMALV

La revue JALMALV est une revue trimestrielle (4 numéros par an) qui existe depuis plus de vingt-cinq ans. Elle est centrée sur l'accompagnement en fin de vie et les soins palliatifs et bénéficie d'une excellente notoriété dans le milieu médical.

JALMALV COMPIEGNE y est abonné, les revues sont disponibles à notre local..

Nous serons tous un jour confrontés à la fin de vie d'un proche, et les questions que soulève cette expérience sont innombrables : la revue a pour ambition d'aider à appréhender ces moments difficiles, toujours solitaires.

Écrite de façon très abordable, elle est faite pour être lue par le plus grand nombre.

Chaque numéro propose un thème fort, autour duquel articles et témoignages permettent une approche sensible et humaine de la fin de vie.

Depuis juin 2012, la revue est éditée par les PUG. Elle bénéficie à ce titre d'une mise en place dans toutes les librairies du territoire national et international.

Abonnement (4 numéros par an) :

Pour recevoir le bulletin d'abonnement, merci d'adresser votre demande à revues@pug.fr.



"La sédation" nous ouvre à une vaste réflexion sur un sujet qui demeurera toujours d'une grande complexité.

La sédation en fin de vie pose en effet un certain nombre de questions éthiques et philosophiques. Elle interroge les représentations de la fin de vie et le souhait d'une meilleure prise en compte de la souffrance. Mais l'évolution de la pratique et de la législation fait débat, tant dans la société qu'au sein du corps soignant, en particulier en soins palliatifs.



"Réparer les vivants" de Maylis de Kerangal

Collection Verticales, Gallimard (2014)

«Le cœur de Simon migrait dans un autre endroit du pays, ses reins, son foie et ses poumons gagnaient d'autres provinces, ils filaient vers d'autres corps.»

Réparer les vivants est le roman d'une transplantation cardiaque. Telle une chanson de geste, il tisse les présences et les espaces, les voix et les actes qui vont se relayer en vingt-quatre heures exactement. Roman de tension et de patience, d'accélération paniques et de pauses méditatives, il trace une aventure métaphysique, à la fois collective et intime, où le cœur, au-delà de sa fonction organique, demeure le siège des affects et le symbole de l'amour. Ce roman vient d'être porté à l'écran, il est aussi une pièce de théâtre.

"Accompagner un proche en fin de vie" Docteur Christophe Fauré (Albin Michel, octobre 2016)

Que savons-nous des soins palliatifs et des progrès immenses dont chacun d'entre nous doit pouvoir bénéficier ? De nos droits et des démarches permettant de faire respecter nos souhaits sur l'arrêt des traitements ou notre refus de l'acharnement thérapeutique ?

De même, quels sont les signes physiques et psychologiques qui nous montrent que la mort est proche ?

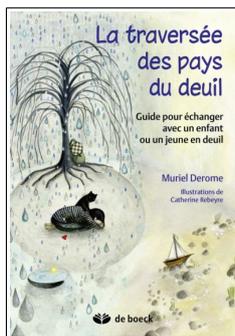
Que peut-on dire ou faire durant ces ultimes moments ?

Savoir ce qui se passe et à quoi s'attendre durant les derniers jours et les dernières heures permet de rendre un peu moins angoissant ce temps si particulier. Cela n'élimine pas la souffrance mais aide à prendre un peu de distance.

Ce véritable guide de la fin de vie répond de manière claire et accessible aux innombrables questions que l'on se pose tous. Il offre ainsi une source précieuse d'apaisement et aide à communiquer avec les soignants.



"La traversée des pays du deuil" (Muriel Delorme) Édition de Boeck



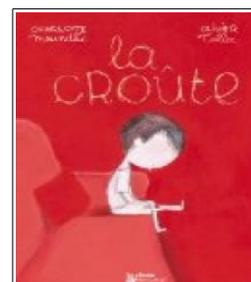
Ce livre est un support pour aider les enfants ou les adolescents (et pourquoi pas les adultes) à parler de la façon dont le deuil vient les travailler, et, pourquoi pas pour qu'il leur soit lu par un adulte avec qui ils pourront échanger.

Le voyage du Deuil ...

Le pays du choc (si mort accidentelle), le pays du soulagement (après une longue maladie), le pays de la souffrance, le pays de la colère, le pays de la tristesse, le pays des regrets, le pays de la culpabilité, le pays de l'impuissance, le pays de ce que l'on n'ose pas dire, le pays du manque d'envies, le pays de la honte, le pays des peurs, le pays du manque, le pays du désespoir, le pays du "plus jamais", le pays de la jalousie, le pays du découragement ... et enfin, celui de la joie de vivre.

"La croûte" Charlotte Moundlic (Édition Père Castor Flammarion)

Comment continuer à vivre quand sa maman meurt ? Comment surmonter sa colère, le sentiment d'avoir été abandonné ? Comment ne pas l'oublier, oublier le son de sa voix, l'odeur de son parfum, la chaleur réconfortante de ses bras ? Comment consoler son papa ? Autant de questions délicates abordées avec sensibilité et simplicité à travers l'histoire d'un petit garçon qui se réveille un matin et découvre que sa maman est "partie pour toujours". Un livre pour mettre des mots sur les sentiments forts traversés par l'enfant dans une situation aussi douloureuse, et lui permettre de comprendre, dans son langage, la notion d'acceptation et l'importance de se laisser du temps. (Dès 5 ans)



"Les émotions : Émois et moi dans tous mes états"

Cécile Langonnet et Soufie Régani (Édition les P'tits Bêrets)



Tout au long de la vie, les émotions jouent un rôle capital dans notre équilibre personnel et nos comportements. Elles conditionnent également nos relations avec les autres. Les émotions sont souvent difficiles à appréhender, même une fois adulte. Pourtant l'enfant a besoin du soutien de l'adulte pour les comprendre et pour apprendre à y répondre de façon appropriée. Apprendre à l'enfant à reconnaître ses émotions c'est l'inviter à se mettre à l'écoute de son propre corps pour l'aider à mieux gérer ses ressources émotionnelles et relationnelles. Cet

ouvrage, est un manuel ludique pour s'écouter, apprendre à grandir ensemble ... et gérer mieux ... nos émotions .

Informations diverses :

- **Trois bénévoles, Marie-Christine G. Claire V. et Laurence G.** ont arrêté leur bénévolat en 2016. Un autre bénévole, **Bernard B.**, quittera à son tour l'association fin janvier 2017. Qu'ils soient sincèrement remerciés du temps donné à Jalmaalv, et à ceux qu'ils ont accompagnés. Nous les remercions aussi de l'amitié partagée avec nous tous au cours de leurs années de présence à Jalmaalv. Ils vont bien sûr nous manquer, nous respectons leur décision et leur souhaitons le meilleur pour continuer à se réaliser dans leurs nouveaux projets de vie.
- **Le deuxième samedi de sensibilisation** prévu mi-janvier 2017 accueilli 10 personnes que nous avons rencontrées en octobre 2016. Nous espérons qu'elles continueront le chemin de la formation initiale afin de nous rejoindre à leur tour après avoir franchi les différentes étapes nécessaires à leur intégration à notre équipe. Nous souhaitons que de bons vents les accompagnent tous.

- **Dates importantes pour JALMALV-COMPIEGNE** (à noter sur vos agendas)

Jeudi 2 Février 2017, formation interne pour tous les bénévoles "**La souffrance spirituelle : quel accompagnement ?**" avec Tanguy Châtel, sociologue.

Le Jeudi 2 Mars 2017 : Assemblée Générale de Jalmalv Compiègne, à 20h, avenue Thiers, suivie d'un verre de l'Amitié.

Les 17, 18 et 19 Mars 2017, Congrès de la Fédération Nationale JALMALV, à Lyon Thème "L'accompagnement, une solidarité associative ou ferment de vie sociale ?"

Le jeudi 23 mars 2017, à Lille : **Première rencontre des Associations de Bénévoles accompagnants de la région des Hauts de France**. Cette journée regroupera 32 associations dont 9 de la région Picardie, 16 du département du Nord et 8 de celui du Pas-de-Calais.

Le jeudi 27 Avril 2017 en soirée une conférence-débat ouverte au grand public sur le thème "Des questions sur la fin de vie ? directives anticipées, personne de confiance, sédation ?" (lieu et intervenants du CHICN à préciser)

Les 22, 23 et 24 Juin, Congrès de la SFAP à Tours. Thème "Ouverture et impertinence : une nécessité ?"

2018 : Notre Association JALMALV COMPIEGNE aura 20 ans !

Nous souhaitons fêter dignement cet anniversaire et commençons à réfléchir sérieusement à des projets qui nous permettraient de vous réunir tous.

Si vous avez des idées, elles sont les bienvenues. Si vous souhaitez faire un don spécifique à ce projet, il l'est aussi.

Nous ne manquerons pas de vous tenir au courant dans la Lettre aux Adhérents du mois de Juin des opportunités qui se seront ouvertes à nous.

Pour tous renseignements complémentaires, n'hésitez pas à nous contacter

JALMALV Compiègne 5, Square des Acacias 60 200 COMPIÈGNE

Tél. : 03 44 20 95 26 jalmalv.compiegne@orange.fr

