



LETTRE AUX ADHERENTS DE JALMALV-COMPIEGNE



**Que 2020 soit pour nous tous
une Année de Paix !**

Chers Amis et Adhérents,

La notion de temporalité étant bien différente pour chacun de nous, nous ne pouvons qu'espérer que cette année qui vient de s'écouler ne vous ait semblé ni trop longue, ni trop pesante, ni trop courte ... Nous espérons que vous allez bien ? Celle qui commence marque pour nous le temps de vous retrouver et sachez c'est toujours une JOIE.

Nous souhaitons à chacun une Bonne et Heureuse Nouvelle Année !

Vous trouverez dans cette Lettre aux Adhérents de Janvier 2020 un aperçu de ce qu'a été notre vie associative et des événements que nous avons vécus à **JALMALV-COMPIEGNE** depuis juin dernier. Chacun d'entre nous va maintenant investir l'année nouvelle qui se présente de différentes manières, fort des acquis et des expériences qui ont été les nôtres en 2019.

Notre souhait est que l'année 2020 soit, pour chacun d'entre nous, une année de PAIX ...

Paix si difficile à trouver et à vivre au cœur du monde actuel mis à l'épreuve de toute part ; paix dans nos sociétés multiculturelles, et paix sociale dans notre pays, paix dans nos familles, ou au plus profond de nous mêmes : force est de reconnaître qu'il nous faut souvent beaucoup la chercher ...

Vous le savez, l'accompagnement est l'essence même de nos vies à Jalmalv-Compiègne.

Étonnamment peut-être pour certains, « accompagner » est, pour moi, depuis une quinzaine d'années maintenant, un vecteur de ce sentiment si particulier qu'est la Paix. Celle-ci se révèle par la confiance, le calme intérieur, la sérénité, même dans cet extrême qu'est la fin d'une vie qui, pour chacun, représente une tempête à laquelle nous devons cependant, bien sûr, faire face un jour. Ceci n'exclut pas l'épreuve qui est celle de toute séparation, le sentiment d'impuissance qui parfois nous habite devant ce qui nous paraît injuste, ou révoltant. L'humilité et la vulnérabilité qui sont les nôtres, sont ainsi confrontés de plein fouet à cette réalité qui nous attend.

Notre force vient, probablement, d'un partage en équipe au cœur de l'humain pour accompagner la Vie jusqu'à cette issue qui, inexorablement, est la nôtre et sans laquelle cette dernière perdrait sans doute une partie de son sens ?

Il y a en effet ceux qui nous sont confiés par les soignants, et que nous accompagnons ; il y a leurs proches et leurs familles, il y a ces mêmes équipes médicales de Soins Palliatifs compétentes et pluridisciplinaires, et il y a nous, accompagnants bénévoles JALMALV.

Le partage de l'accompagnement, les regards croisés pour « accompagner et s'ajuster au mieux » à celui qui nous est confié, font que ces rencontres entre ces différents intervenants sont, à tous les niveaux, singulières et uniques : l'accompagnement exige de nous, avant même d'imaginer une rencontre, de faire

le vide et d'être « bien avec soi-même ». C'est le tout début du chemin. Sans cette condition, nulle rencontre ne saurait se faire ...

Merci pour leur accueil à ceux qui nous font confiance, équipes médicales, malades et familles. Il n'est jamais aucune obligation pour ces derniers d'accepter nos propositions de présence, et quand une présence attentive se fait dans le respect de l'autre, elle suffit à nouer et à conserver un lien d'écoute.

Cette écoute est en effet notre formation de base. *Écouter* est sans nul doute un art ; celui-ci pourrait vous paraître simple, il ne l'est pas. Écouter est exigeant ; l'écoute nécessite d'abord une mise en position physique et mentale ; puis d'avoir un comportement d'accueil, d'accepter de ne pas tout comprendre, de laisser la parole venir librement et de se persuader que l'écouté dispose de tout ce dont il a besoin pour trouver lui-même une réponse à ses questions. Il faut aussi être disposé à accueillir le refus qui peut nous être fait d'entrer dans une chambre ; ou encore se préparer à ne rien entendre, et à écouter le silence. Là, la rencontre a bien lieu, mais sans les mots. C'est une disponibilité, un positionnement, une attitude qui peuvent simplement être une présence physique offerte par exemple à celui qui est dans l'impossibilité de communiquer avec des mots. Tant d'autres moyens de communication n'existent-ils pas pour rester en lien ? Écouter exige de chacun de nous une capacité de concentration. Tout jugement, conseil, proposition de soutien, investigation ou interprétation en sont exclus. L'accompagnant bienveillant reste vigilant, en observant intérieurement ses propres réactions, il se met ainsi à la disposition de l'Autre, et lui ouvre alors l'opportunité de pouvoir SE DIRE...

Comme l'écrit si bien Françoise Guyot dans son livre « Vous leur direz » (novembre 1994)

ACCOMPAGNER, c'est...

- *Accepter l'impartageable, accepter que l'autre soit unique, et l'impossibilité de le rejoindre ;*
- *Accepter qu'il soit livré à sa propre solitude, lui permettre d'être lui-même, reconnu et respecté dans sa souffrance, ne rien faire à sa place ;*
- *Faire taire le besoin qui peut naître de l'attente d'une relation et tenter de renoncer à chercher le plaisir de cette relation ;*
- *Savoir en goûter la joie lorsqu'elle nous est donnée ;*
- *Apprendre que ne pas répondre peut aider l'autre à trouver la réponse aux questions qu'il se pose ;*
- *Accepter humblement que la parole travaille en nous.*

Le silence ne serait-il pas, par ailleurs, symbole de Paix ? Et qui d'entre nous n'a pas, parfois dans le chahut de nos vies, envie de silence, d'un silence que nous pouvons imprégner d'une tendresse partagée sans but ni exigence, auprès de l'Autre ?

Le silence est une manière d'écouter et il fait partie intégrante de nos présences.

Françoise Guyot ajoute :

« Si aujourd'hui les paroles s'estompent, je n'ai oublié aucun regard, aucun silence, ils sont indissociables.

Silence regard

Silence élaboration où la pensée poursuit son chemin

Sans parole

Silence pourquoi,

Silence parce qu'il n'y a plus rien à dire ou trop à dire,

Silence respect

Silence sourire,

Silence merci

Jusqu'au silence, recueil d'une souffrance muette quand les mots ne peuvent plus venir aux lèvres tant ils sont enfouis, les mains et la tête deviennent alors signes car il y a encore quelque chose à dire.

Oui, le silence dans ces rencontres prend autant de place que la parole. Certains silences marquent le moment où le bout de chemin que nous avons fait ensemble s'arrête, où on se quitte ... eux livrés à leur propre solitude, me laissant à la mienne, solitude pourtant riche de la rencontre qui fait qu'ils sont bien eux et que je suis bien moi.

Aucun de ces silences n'est pesant car il devient rencontre avec l'autre. »



L'Accompagnement à Jalmalv est une école de Vie, vous l'aurez compris. Ce bénévolat particulier, unique et prenant en énergies et en temps, n'est jamais anodin ; il nous contraint à évoluer, à relativiser nos quotidiens, il nous façonne, et nous forge ; il ne nous laisse jamais insensibles. Il est cadeau par l'échange vécu. Il est exigeant car l'équipe en est une des bases, et qu'il n'est pas une aventure personnelle, même si chacun l'expérimente à sa façon ; il nous fait évoluer dans un cadre précis, avec des formations en continu, et des groupes de paroles une fois par mois avec un psychologue. Le cadre d'action des associations JALMALV est déterminé par notre Fédération Nationale dont nous partageons les valeurs et respectons l'éthique. Ce cadre, bien au-delà des interdits, a un rôle protecteur pour chacun. Il nous fait prendre conscience, par exemple, qu'il nous faut être vigilant en ce qui concerne l'attachement : ne pas en faire « trop » pour ceux que nous accompagnons, laisser l'autre décider de son départ sans qu'un lien trop fort ne risque de le retenir ; ne jamais prendre la place de quiconque auprès de lui ; et ne pas nous mettre en danger nous mêmes car demain, le faire face à l'absence s'ajoutera à notre quotidien Un pas à pas qui appartient à chacun de nous et nous apprend, c'est un exemple tout simple, « la juste proximité », ou « la juste distance » mais tant d'autres choses encore

Tels des funambules sur une corde raide, nous nous efforçons de nous maintenir sur un fil, dans un pas à pas partagé...

L'accompagnement en Soins Palliatifs, tant des professionnels que des bénévoles continuent à interroger. Pour nous autres bénévoles, quelle peut donc être la motivation qui nous amène à un tel engagement ? Quel en est le « sens » ? Car au-delà d'une conviction religieuse qui n'appartient pas à tous, et d'une association qui est laïque, l'accompagnement concerne les questions essentielles que tout humain est en droit de se poser : pourquoi suis-je né ? Où vais-je, maintenant, au crépuscule de ma vie ? Tout ceci a-t-il un sens ? Et il semble alors rejoindre, au plus profond d'entre nous, la partie spirituelle qui fait de nous des humains partageant tous inévitablement deux conditions essentielles qui sont les nôtres : la naissance et la mort.

L'étude de cet accompagnement spirituel est et reste d'actualité, ce sujet est vaste et complexe, il est difficile à mettre en mots, à définir.

Le rapport de recherche tout récent de Caroline RINGOTTE « Master 2 Recherche en médecine palliative et dans le champ de la fin de vie » nous ouvre d'autres horizons. Le titre de son rapport est « Expérience intuitive du professionnel et du bénévole et accompagnement spirituel en soins palliatifs.

Elle présente sa recherche de la manière suivante : « Nous avons souhaité dans cette étude proposer un autre angle de vue de la notion d'accompagnement spirituel : puisque celui-ci reste difficile à appréhender par les acteurs de soins palliatifs français, nous proposons d'étudier cet accompagnement de façon décentrée. En effet, dans le domaine de l'innovation scientifique, de nombreux chercheurs ont remarqué qu'une attention trop concentrée inhibe la découverte, utilisant la métaphore de la latéralité pour qualifier le mode d'attention propice : pour inventer, il faut « penser à côté » (Paul Souriau), utiliser une pensée latérale (Edward De Bono).

C'est pourquoi, afin de mieux comprendre ce que recouvre le champ de l'accompagnement spirituel, nous proposons de l'appréhender par une notion qui lui serait conjointe, à savoir l'intuition. Car comme nous le développerons un peu plus loin, des données de la littérature laissent à penser que spiritualité et intuition soient liées. »

Si vous souhaitez approfondir vous même ce sujet passionnant, son rapport de recherche est disponible

à la bibliothèque du local, et vous pourrez l'emprunter.

Puissions-nous dans l'accompagnement qui est le nôtre, ne jamais imposer nos propres convictions mais aider l'Autre à vivre SA vérité. N'est ce pas, d'ailleurs, fondamentalement une leçon de Vie porteuse de PAIX pour chacun de nous tout au long de nos existences ?

BONNE ANNEE A TOUS, et un immense **MERCI** renouvelé pour le précieux soutien de chacun.



Sabine

« Nul ne sait ce qu'il peut faire avant d'avoir essayé »
Publius Syrus (poète latin, 85-43 av J.C.)

« Puisque toute relation est mise en œuvre après avoir été pensée, un don ne peut donc pas être mis en œuvre sans précaution » Alain de Broca (Comment penser l'Homme)

« Nous pouvons maintenant oser l'idée qu'accompagner est en soi une attitude spirituelle. Non pas au sens religieux, puisque l'accompagnement ne se réfère à aucun culte, à aucune doctrine, à aucune connaissance théologique, à aucune explication symbolique du monde. Il n'est ni un discours, ni une croyance. L'accompagnement n'est pas une nouvelle spiritualité, mais cela ne l'empêche pas, au contraire, d'être précisément une pratique spirituelle, une pratique du spirituel. » T.CHATEL

« Le simple fait d'être au monde est un mystère inexplicable. Nous pouvons ne pas nous en étonner, vivre dans la banalité de l'immédiat, respirer sans raison, marcher au hasard, vivre et mourir comme une valise usée. Il est possible de ne jamais donner sens au prodige d'être là, mais la plupart des êtres humains s'émerveillent, et parfois s'effraient de ce fait invraisemblable : pourquoi la vie ? Pourquoi la nature ? Pourquoi l'univers ? Pourquoi pas rien ? Ces énigmes nous fascinent et nous angoissent, c'est alors que la contrainte au sens nous rassure et nous dynamise. (...) La spiritualité nous élève au dessus de l'immédiat et crée la condition humaine. » Boris CYRULNIK

« Il y a bien des manières de ne pas réussir, mais la plus sûre est de ne jamais prendre de risques. »
Benjamin FRANLIN

Quid de la dimension spirituelle de l'accompagnement des Personnes en fin de vie ?

La plupart des textes (juridiques ou non) qui ont posé, depuis 1986, les bases de l'accompagnement des personnes en fin de vie, ont reconnu la dimension spirituelle propre à l'être humain.

Mais qui est chargé de cet accompagnement ? La dimension spirituelle n'est pas la dimension religieuse, laquelle est du ressort des aumôneries.

Tanguy CHATEL dès 2007 posait clairement la question lors du Congrès national de la SFAP.

La situation a-t-elle évolué depuis 12 ans ? Si ce n'est pas le cas, qu'est ce qui pourrait être mis en place pour que cette dimension, essentielle à l'être humain, soit vraiment considérée ?

Dans le D.U de soins palliatifs, comme dans la formation JALMALV, la dimension spirituelle n'est guère développée, si ce n'est par Tanguy CHATEL lui-même. On retrouve son enseignement dans son livre « Vivants jusqu'à la mort » aux éditions Albin Michel (Ed 2013). On ne saurait manquer de relire le fruit de son expérience.

Qu'entend-on par « spirituel » ? (Page 131 et suivantes). Qu'entend-on par « souffrance spirituelle » ? La souffrance d'une personne est globale : elle est physique, psychique, sociale, spirituelle, tout à la fois ! Et l'on a pu observer d'ailleurs, qu'un « soin spirituel » pouvait réduire partiellement les symptômes physiques.

Pour Marie de HENNEZEL citée par Tanguy, la souffrance spirituelle est ressentie quand on ne peut exprimer, vivre, ce que l'on est au plus profond de soi. Or, ceci peut se vivre essentiellement dans la rencontre, avec l'autre, avec l'Autre, avec soi.

Mais comment mettons-nous en pratique ces recommandations, ces suggestions ?

Je dois avouer que dans ma pratique d'accompagnant en EMSP (Équipe Mobile de Soins Palliatifs), je me sens bien timide pour aborder ces sujets. Il y a comme une pudeur, aussi bien de ma part, que de la part des malades, pour aborder le sujet de la mort, de « l'après » éventuel, du sens de cette vie... Je n'ose même pas dire la signification du sigle JALMALV ! Je devrais peut-être ?

Comment faire émerger cette dimension spirituelle, ce besoin essentiel, auprès de personnes dont la vie spirituelle, a été extrêmement réduite pendant toute leur vie, voire inexistante ? Comment appréhender la souffrance spirituelle, qui souvent tourne autour du sens de la vie, et de ses derniers moments, mais pas que ? Comment accompagner la souffrance spirituelle ? (Page 191 et suivantes)

Il est vrai que l'approche de la mort intensifie souvent notre questionnement, et notre angoisse. C'est un temps privilégié pour dire les choses essentielles !

Certains parmi nous, accompagnants, soignants, ont sûrement vécu des expériences d'accompagnement ayant une dimension spirituelle, et pourraient en témoigner...

« Ma maman, qui est décédée récemment, me demandait parfois : Mais, qu'est-ce que je vais devenir ? Je lui répondais en lui citant les possibilités de prise en charge de ses dépendances futures, mais j'évitais soigneusement de parler d'après la mort, n'étant pas moi-même très au clair, avec le sujet ! Je le regrette aujourd'hui, car cela l'aurait certainement rassurée et aidée. »

Il est un auteur qui m'a beaucoup éclairé, à ce sujet, Michel Fromaget, anthropologue à l'université de Caen. Je cite notamment : Naître et mourir : anthropologie spirituelle et accompagnement des mourants Ed FX de Guibert 2007

Tanguy CHATEL termine son ouvrage en nous invitant à nous rendre pleinement présent à l'autre, à nous rendre disponible à une « rencontre » possible. Cette rencontre est certes imprévisible, mais quand elle se produit, elle est une reconnaissance de Personne à Personne, d'Être à Être. Elle se vit d'ailleurs peu dans les mots : un regard, un contact de la main... Cette reconnaissance est source d'une grande paix ; n'est ce pas ce que nous recherchons depuis toujours, et ce à quoi nous aspirons pour

toujours : être reconnu pour ce que l'on est, non seulement au plan psycho-affectif, mais aussi et surtout au plan « ontologique » ?

Mais savons-nous nous rendre « pleinement présent » en tant qu'accompagnant, en tant que soignant ? En quoi cela consiste-t-il ? Est-ce une qualité innée ? Peut-on l'acquérir, la travailler, la développer ? La question mérite d'être posée à nos formateurs, introduite dans nos formations initiales ou continues...

Est-il acceptable que tant de soignants demeurent si peu formés aux aspects essentiels des soins palliatifs, au soulagement de la douleur comme aux hautes exigences de l'accompagnement. (page 242 Vivants jusqu'à la mort).

Notons que tout geste de soin peut être empreint d'une qualité spirituelle, qu'il soit celui d'un médecin, d'une aide-soignante, d'un kiné, d'une infirmière... (cf « L'esprit du soin » La dimension spirituelle des pratiques soignantes de Bernard Honoré, psychiatre et philosophe aux éditions Seli Arslan 2011) Pour Bernard Honoré, le sens du soin est orienté et animé par l'esprit...

Tanguy CHATEL précise le fruit de son expérience en disant que l'on accompagne certes dans l'intention de soulager, de prendre soin..., mais qu'en fait, l'accompagnement est en lui-même une attitude spirituelle, une expérience spirituelle, y compris et surtout dans l'accompagnement des personnes dans un état pauci relationnel. (comas...)

La vie spirituelle se situe en effet dans un temps non-chronologique, qui a presque goût d'éternité, dans le pur moment de grâce où les êtres se rencontrent...

L'accompagnement se révèle être une authentique voie spirituelle (page 248), dans la mesure où il nous oblige et nous apprend à être, à être avec, et à être pleinement Vivant.

Eric BREBION

06 30 91 91 80

Bénévole d'Accompagnement de Personnes en fin de vie, membre de l'association JALMALV (Jusqu'à la Mort Accompagner La Vie) Titulaire du D.U de soins palliatifs.

1^{ère} Journée de Soins Palliatifs de la Coordination Soins Palliatifs des Hauts de France : **Lille le 14 novembre 2019**

9 d'entre nous nous y sommes retrouvés pour une journée de formation composée de plénières et de différents ateliers que chacun pouvait choisir individuellement.

Rappel : La CSPHF rassemble des professionnels de santé du secteur médico-social, ainsi que des associations d'accompagnants bénévoles. Jalmalv-Compiègne est membre de son CA.

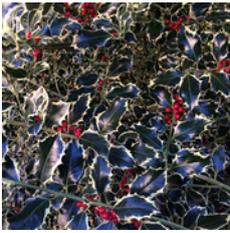
L'association place la personne malade au cœur du soin et de la démarche palliative, respecte sa singularité et ses droits dans la continuité du parcours de soin. Elle diffuse les référentiels de pratiques professionnelles en soins palliatifs, incite et encourage la formation et la réflexion des professionnels et des accompagnants bénévoles.

Ce fut une belle aventure et un investissement des bénévoles de notre équipe qui les rapproche ce qui soude l'équipe tout comme lors des Congrès.

Merci à tous ceux qui ont organisé et participé à cette belle journée.

Temps du souvenir au Crématorium de St Sauveur le 16 novembre 2020

Par Marie-Françoise et Sylvie, accompagnantes bénévoles



Le 16 novembre dernier comme chaque année, a eu lieu au **Crématorium de St Sauveur** un Temps de Mémoire pour les familles endeuillées d'un proche décédé au cours de l'année en cours. Deux cents personnes étaient attendues.

Quatre d'entre nous étaient présents à cette cérémonie : Geneviève, Marie-Françoise, Sylvie et Sabine. Nous avons pu ainsi présenter l' « Espace Deuil à Vivre » de Jalmalv-Compiègne. Notre badge associatif a permis à plusieurs personnes de venir à nous pour un premier moment partagé entre réconfort et échanges.

Ces familles furent ensuite conviées à se rassembler dans la grande salle des cérémonies où une pianiste jouait des morceaux choisis afin d'amener chacun à un profond recueillement.

Une bougie allumée à la main avec quelquefois une photo, chaque personne fût alors invitée à venir les déposer sur l'estrade décorée et fleurie, afin d'honorer la mémoire de leur défunt.

Plusieurs témoignages suivirent, ceux de représentants officiels, de responsables d'associations, de personnes officiant au crématorium... Puis vint le témoignage personnel des familles, instants particulièrement émouvants et forts.

Après ces moments d'émotions, un silence partagé unissait toute l'assemblée. Il lui fût alors proposé de se diriger vers l'extérieur pour assister à la plantation d'un arbre du souvenir, chacun étant muni d'une composition florale mise à sa disposition par les responsables du Crématorium.

S'en suivirent des échanges profonds de remerciements puis chacun se dispersa après une matinée bouleversante et tellement riche....

Un très grand merci à l'équipe du Crématorium d'avoir sollicité notre présence associative à ces moments fort en Humanité partagée, et pour la chaleur de leur accueil dans ces moments particuliers.

« A la re-découverte de ses ressources intérieures dans l'accompagnement »

C'est sur ce thème que se sont retrouvés deux groupes de 8 bénévoles qui ont partagé 2 jours chacun avec **PAOLO DOSS** ...

par **Nathalie L.**, accompagnante bénévole à l'Espace Deuil à Vivre



« Quelle belle pause, si pleine d'émotions !.. et ce Monsieur Paolo fort doué pour nous aider à lâcher-prise.

Chemin bien étrange à priori vers l'accompagnement et pourtant si lumineux pour se retrouver, se reconnecter à soi et du coup à l'autre.

Un petit tour et me voilà toute autre, sous mon nez rouge, comme protégée d'un voile effaçant ma réalité publique.

Alors je m'autorise un petit pas de côté, en légèreté, un petit pas vers moi aussi.

Doucement, au fil des situations proposées, je comprends les fards appliqués à mon insu, c'est presque troublant, mais tellement éclairant. "Être" et non pas "faire," et tout est dit. J'emporte ce précieux cadeau dans mon cœur.

Le temps file au milieu des rires, et déjà les habits retrouvent leur place dans les valises du Clown. C'est le temps des *au revoir*. Mais rendez-vous est pris pour continuer le voyage intérieur, un jour prochain.

Bravo Monsieur DOSS, vous êtes un maître, comme vous dites si bien avec tant de facétie.

Merci à Jalmalv-Compiègne, pour ce très beau cadeau, à Annie, Nathalie et Sabine qui ont eu envie de partager ce qu'elles avaient eu l'occasion, déjà, de vivre : cette drôle d'expérience »



« Lorsque humour rime avec amour, l'esprit du clown n'est jamais loin... »

« Et quel privilège a été le mien d'en faire une fois de plus la joyeuse expérience avec deux groupes de bénévoles de JALMALV Compiègne ! Ils ont tous eu bien du mérite à se laisser conduire deux jours durant, toujours avec plaisir et dans le respect, dans la confiance et le lâcher-prise le plus total ! Que de rires et d'intenses émotions !

Beaucoup de ces enseignements m'ont été inspirés par mes interventions auprès des adultes en phase terminale mais également et surtout auprès des enfants atteints de pathologies très graves aux Cliniques St-Luc, à Bruxelles.

Plus de trente ans de rencontres, à raison d'un jour par semaine, qui m'ont forgé la conviction que la joie est présente dans les cœurs jusque dans les derniers instants. Bien sûr elle ne s'exprime pas ici de façon bruyante ou tonitruante mais d'une manière beaucoup plus subtile, dans la douceur de la tendresse. Ces enfants m'ont enseigné l'humilité et m'ont ré-appris à re-co-naître la Force que contient le don d'un regard joyeux - c'est à dire à littéralement naître à nouveau avec elle - pour m'abandonner avec confiance à ce qui se présente.

Souvent, l'enfant, pourtant conscient de la gravité et du caractère inéluctable de sa situation, est dans l'éternel présent, dans la conscience du cadeau de ce qui peut se vivre MAINTENANT.

Car la joie est un état d'esprit, un choix conscient et non la conséquence d'événements heureux ou forcément positifs. Cette vérité, qui n'est pas toujours facile à admettre et à vivre au moment même pour l'accompagnant, lui montre pourtant la voie du bon-heur et de l'acceptation.

C'est là que l'esprit du clown présent en chacun d'entre nous, nous permet de le rejoindre avec la délicatesse de l'amour et avec la force de la joie là où il Est, et de faire la fête à la vie ensemble et jusqu'au bout !

Ne dit-on pas souvent que retrouver son clown inter-rieur c'est se reconnecter à son enfant intérieur ?

Alors n'ayons pas peur de rire, de nous émerveiller, de recevoir et d'offrir la joie en toutes circonstances, même dans celles qui nous paraissent les plus dramatiques, toujours dans le respect de tous et de la vie !

Notre pas-sage sur Terre est comme une bulle de savon, elle n'est ni courte ni longue mais une chose est certaine : elle ne dure pas éternellement. Alors soufflons-la de tout notre cœur, ainsi tout ce que nous savons, avec l'eau d'ici, s'en va dans l'au delà...

En ces temps que nous espérons tous de renouveau, je vous souhaite une Année 2020 toute empreinte des valeurs qui vous sont chères, riche en accompagnements joyeux, tendres et sereins, pour le meilleur et pour le rire !

Prenez grand soin de vous et de votre bonheur et soyez remerciés de la merveille que vous êtes vraiment. »

Paolo DOSS

Noël 2019 à l'Unité Fixe de Soins Palliatifs, au CHICN



En cette période de fin d'Année, en accord avec le Docteur Birkui, les bénévoles Jalmalv ont organisé un goûter musical à l'Unité fixe de Soins Palliatifs. Familles et malades pouvaient se retrouver dans la salle à manger des familles, où Julien le musicien que nous avons eu la joie d'accueillir nous a retrouvés ; il a aussi pu se déplacer dans les chambres des malades qui le souhaitaient. Il était venu avec une Kora (instrument de musique à corde originaire d'Afrique de l'Ouest, dont le son rappelle celui d'une harpe) ; une guitare, deux tambourins remplis de graines qui donnent l'impression d'entendre des vagues et une flûte en bois d'origine d'Amérique du Sud. Ce moment partagé fût plein d'émotion pour tous.

Autour de la galette des Rois, nous organiserons de la même manière, le lundi 20 janvier, un autre goûter musical animé par un clarinettiste, une violoncelliste et un alto.

A tous ces musiciens, un très grand MERCI renouvelé, la musique apporte à toutes les personnes présentes un vrai réconfort et un moment d'évasion et de rêve d'une valeur inestimable. Merci au Docteur Birkui et aux soignants de nous donner cette opportunité d'élargir nos accompagnements.

Bibliothèque JALMALV

Rappel pour la bibliothèque :

Elle est ouverte à tous les adhérents à jour de leur cotisation, **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, et quelques romans touchant à ces sujets. Des témoignages d'expériences de vie complètent des ouvrages accessibles à tous.

Elle possède aussi de nombreux livres destinés à des enfants et adolescents pour parler de la vie et de la mort. Notre bibliothèque s'est agrandie lors des derniers congrès : venez emprunter les nouveaux livres !

Livres pour adultes :



« Le souffle, la conscience et la vie » de François FOURRIER

Édition Albin Michel

Venir après la catastrophe, simplement tenter de remettre les choses à leur place : ainsi le Pr François Fourrier, ancien chef du service de réanimation polyvalente du CHU de Lille, évoque-t-il son métier. Confronté chaque jour à des décisions dont l'enjeu est la vie, la mort, ou le risque de lourdes séquelles, il a eu envie de faire partager ses interrogations, ses incertitudes, son regard d'expert des âmes autant que du corps et de ses ennemis.

François FOURRIER, a été chef du service de réanimation polyvalente du CHU de Lille jusqu'en 2015. Il est Professeur d'Université honoraire de la Faculté de Médecine de Lille.

« Mon désir le plus ardent » de Pete FROMM

Éditeur : [Gallmeister](#)

Confrontation d'un jeune couple face à la maladie ...

"Mon désir le plus ardent" est le portrait d'un couple ancré dans le temps présent qui affronte avec courage et humour les épreuves de la vie. Avec sa voix pleine d'énergie, tout à la fois drôle et romantique, Pete FROMM nous offre une histoire d'amour inoubliable.



« La mort est une question vitale » d'Élisabeth KUBLER-ROSS

Édition Albin Michel

"Dans un monde où l'on meurt encore si mal, la pensée d'Élisabeth KUBLER-ROSS est un puissant viatique". (Marie de HENNEZEL). C'est en observant les symboles gravés par les enfants dans le camp d'extermination de Maidanek, des papillons par dizaines, que l'éminente psychiatre Élisabeth KUBLER-ROSS s'est pour la première fois interrogée sur l'état de conscience des mourants. Cet ouvrage, consacré aux réactions d'enfants face à

la maladie et à la mort, est un témoignage bouleversant et un document exceptionnel.

Il présente les différentes orientations possibles pour l'accompagnement des enfants sur ce chemin difficile qu'est l'imminence de la mort. Le Dr Élisabeth KUBLER-ROSS (1926-2004), psychiatre américaine d'origine suisse, a été la grande pionnière de l'accompagnement des mourants, ainsi que de l'étude des NDE (expériences de mort imminente).



Rappels : deux livres toujours d'actualité et évoqués dans cette Lettre...

« Vivants jusqu'à la mort » de Tanguy CHATEL

Edition ALBIN MICHEL

« En 2001, j'ai choisi de consacrer bénévolement une partie de mon temps à accompagner des personnes en fin de vie. Je pressentais que j'avais là quelque chose à offrir, mais aussi quelque chose à apprendre. Cette expérience vint bouleverser ma vie : elle se révéla incroyablement plus riche que je n'aurais osé l'imaginer. Les personnes que j'accompagne

sont des vivants, des hommes et des femmes pressés de se sentir pleinement vivants avant la mort. Je suis le témoin de ces chemins de vie. » T.C.

« **Vous leur direz** » de **Françoise Guyot** (Édition La pensée Sauvage)

« *Si je vous demande aujourd'hui, comment ça va, qu'est ce que vous auriez envie de dire ?* »

Pendant quinze mois, à une, deux ou trois reprises, cinquante personnes, confrontées à une mort proche et leur famille vont répondre à cette question banale, inattendue, incongrue. Tous sont atteints d'un cancer ou du sida (...), tous sont profondément égaux devant cette déchéance, tous sont profondément vrais.

Ces rencontres se situent dans le cadre d'une recherche que la Fondation de France confie au service d'hospitalisation à domicile (HAD) en 1992, pour évaluer les soins aux personnes atteintes de maladies graves, lorsque la fin de leur vie approche.

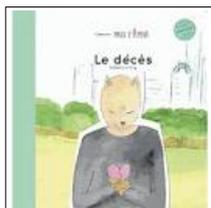


Livres pour enfants :

« **Le décès** » d'**Élodie LANCRY**

Collection Maux d'Amour. (enfants de 0 à 9 ans)

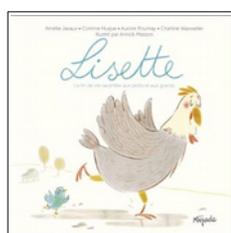
Dans un quotidien bercé par des informations, où les enfants sont régulièrement abondés d'images et de faits violents, tout à chacun est amené à aborder avec les plus petits des thèmes encore tabous. Il n'est pas toujours évident de trouver les mots adaptés et l'entourage éprouve parfois des difficultés à communiquer quand il est lui même en situation de souffrance. La collection Maux d'Amour se veut être un soutien bienveillant et laïque, une petite histoire du soir rapide à lire.



« **C'est quoi la mort** » de **Michel PIQUEMAL** et **Thomas BAAS**

Piccolophilo collection Albin Michel Jeunesse (dès 5 ans)

Quand Piccolo revient de l'école, sa petite chatte Bergamote ne pointe pas le bout de son nez. Elle est allongée sur le lit, immobile, et Piccolo prend peur :- Maman, Maman... Bergamote est morte ! Bergamote n'est pas morte, elle est juste patraque. Mais c'est l'occasion pour Piccolo de poser les questions qui lui trottent dans la tête, et pour sa maman de lui parler délicatement de la mort... En fin d'ouvrage, « l'atelier philo de Piccolo » aborde différemment certaines interrogations soulevées par l'histoire et permet des échanges en famille.



« **Lisette** » de **Amélie JAVAUX**, **Corinne HUGUE**, **Aurore POUMAY**, **Charline WAXWEILER**

Édition MIJADE (A partir de 4 ans)

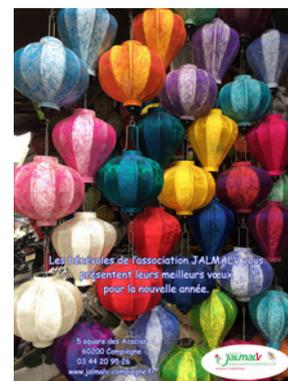
Lisette est gravement malade et le docteur ne peut plus la guérir. Ses proches vont traverser avec elle ces moments difficiles et tenter d'apaiser sa souffrance. *Lisette : la fin de vie racontée aux petits et aux grands* est une histoire touchante, pour parler avec les enfants et les parents de l'épreuve de la fin de vie.

Une histoire où l'amour et l'attachement perdurent.

RAPPELS :

Une nouvelle année commence. Notre association doit assurer des frais fixes. Régulièrement chaque année, nous montons divers dossiers de demande de subventions. **Que ceux qui nous assurent régulièrement de leur soutien et dont les logos figurent en dernière page soient tout particulièrement remerciés.** Sans eux, l'association ne saurait faire face aux divers frais qu'elle engage, entre autres ceux de la formation continue.

Merci à vous tous, adhérents, de votre soutien régulier qui, lui aussi, assure notre bon fonctionnement.



Merci à vous, les accompagnants bénévoles pour le temps que vous donnez à Jalmalv-Compiègne et à ceux dont nous prenons soin, ensemble. Par ailleurs, n'oubliez pas qu'être en règle avec votre cotisation annuelle vous garantit l'assurance qui couvre votre bénévolat, **l'adhésion est donc obligatoire pour chacun de vous, membre de notre équipe.**

Bienvenue aux trois nouveaux qui nous rejoignent, et merci aux quatre qui nous ont quittés fin 2019 pour tout ce qu'ils nous ont apporté !

Si vous connaissez des personnes intéressées par notre bénévolat, ou des entreprises prêtes à nous soutenir, n'hésitez pas à partager cette Lettre avec eux. Vous trouverez ci-joint le bulletin d'adhésion pour 2020 que vous pourrez retourner à l'adresse ci-dessous de notre local.

Si vous ne souhaitez pas adhérer, mais simplement nous soutenir occasionnellement vous pouvez aussi faire un don à JALMALV-COMPIEGNE, il sera toujours le bienvenu.

Dates importantes à retenir :

- Jalmalv-Compiègne recevra **Eric FIAT**, philosophe, pour une conférence ouverte au grand public le **mercredi 15 janvier 2020 à 20h30 au cinéma LE MAJESTIC** de Compiègne (ZAC de JAUX). Thème de la conférence : « l'Éloge de la fatigue ».
- Une nouvelle **session de sensibilisation** à notre bénévolat a commencé le samedi 26 octobre 2019, et sera suivi d'un deuxième samedi le 25 janvier 2020. Ces deux samedis conduiront ensuite ceux qui le souhaitent à deux week-ends de formation initiale sur le thème de l'Écoute.
- Notre prochaine **Assemblée Générale** se tiendra le jeudi 5 mars à 20h, dans la salle derrière le Temple Baptiste, 6 avenue Thiers à Compiègne. La présence des bénévoles y est indispensable, vous y êtes tous les bienvenus.
- Le **31ème Congrès de notre Fédération Nationale** se tiendra à **EVIAN** les 4, 5 et 6 juin 2020. Il aura pour thème « Accueillir et prendre soin des bénévoles Jalmalv, aujourd'hui et demain »
- Le **prochain Congrès de la SFAP** se tiendra à **STRASBOURG** les 24, 25 et 26 Juin 2020.

TRES IMPORTANT



Notre association Compiègnoise a ouvert, grâce à Marie-Gaëlle et Bénédicte sa page Facebook.

Vous pouvez dès à présent la consulter et n'oublier pas de la « liker » et de la partager avec ceux que vous connaissez ! Plus les avis favorables seront nombreux, plus elle circulera et sera lue.

Accès Facebook : vous tapez « Facebook Jalmalv Compiègne »

Rappel : si vous avez au fond de vos tiroirs de vieilles radiographies, nous les collectons pour la Ligue contre le Cancer qui soutient, elle aussi, nos actions. Elles peuvent être déposées à notre local, 5 square des Acacias le vendredi matin (permanence hors vacances scolaires) ou sur rendez-vous. Merci par avance.

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
Site Internet : www.jalmalv-compiegne.fr



Merci à tous nos soutiens

