

Présence Ecoute Accompagnement



En ce début d'année 2026, toute l'équipe de Jalmalv Haut Doubs vous adresse ses vœux les plus sincères. Que cette nouvelle année soit placée sous le signe de la santé, de la solidarité, du partage et de la réussite, tant sur le plan personnel que collectif.

Nous souhaitons remercier très chaleureusement l'ensemble de nos adhérents pour leur fidélité, leur engagement et leur confiance. Votre participation active et votre soutien sont essentiels à la vie et au dynamisme de notre association. Grâce à vous, nos actions prennent tout leur sens et continuent de se développer.

Nos remerciements vont également aux communes ainsi qu'aux communautés de communes qui nous accompagnent et nous soutiennent tout au long de l'année. Leur appui, qu'il soit financier, logistique ou institutionnel, est précieux et contribue directement à la réussite de nos projets et à la poursuite de nos missions au service du territoire et de ses habitants.

L'année 2026 s'annonce pleine de projets, de rencontres et de nouvelles initiatives. Nous espérons pouvoir continuer à compter sur votre présence et votre soutien pour faire vivre ensemble les valeurs qui nous rassemblent.

Encore merci à toutes et à tous, et très belle année 2026 à chacun d'entre vous.

Evènements depuis le milieu de l'année :

Le 21 et 22 Juin : Formation « Communication non verbale » à Morteau

Le 22 Septembre : « Stand au Salons Bien Vieillir chez soi et dans sa ville » à Morteau

Le 26 Septembre : Repas de rentrée à Gilley

Le 7 Octobre : Rencontre autour des livres à Morteau

Les 7, 8, 9 Novembre : Formation Module 2 à Besançon

Le 15 Novembre : Atelier pendant le mois de l'enfance à Morteau

Le 22 Novembre : Formation Gestion de conflits et outils de communication à Morteau

Les 4, 5 et 6 Décembre : Formation « Animer des groupes pour enfants et adolescents endeuillés » à Paris

Formation avec Chantal Marain

Vous tous qui avez connu Chantal Marain lors de votre formation initiale, vous pouvez imaginer le plaisir que nous avons eu de la retrouver les 21 et 22 juin 2025 pour un rappel de la communication non verbale.

Nous étions huit participants inscrits à cette formation qui a débuté par l'étude du silence. Pendant les temps de silence, la communication continue. Les silences sont toujours interprétés et il y a des différences entre l'émetteur et le récepteur. Après avoir recherché les motifs de la perte de parole, nous avons reconnu que les peurs étaient les causes principales : peur pour soi, pour l'autre et pour la relation. Trois points essentiels nous ont été donnés :

- * « Se taire permet de laisser un espace pour réfléchir, que ce soit pour le bénévole ou pour le patient. »
- * « Le silence permet d'échanger de manière non verbale par le regard, le sourire, le toucher. »
- * « Laisser le temps au patient pour s'exprimer en gardant le silence lui montre qu'on lui fait confiance pour trouver une réponse adaptée. »

En ce qui concerne le non verbal, nous avons recherché de quelle façon l'aspect physique, l'attitude corporelle, le regard, parlent de nous à notre insu, et avec nos propres grilles de lecture qui sont personnelles et culturelles.

Notre regard parle ...et à 80/100 il échappe à notre contrôle. Le regard n'est-il pas « Le miroir de l'âme » ?

Chantal nous a expliqué la dimension culturelle et socio éducative du toucher. Notre rapport au corps et au toucher est lié à un contexte culturel mais également à notre éducation au sein de la famille. La peau est un organe de communication dont le rôle relationnel est important. Elle parle de nous, révèle notre origine culturelle, notre milieu sociologique, notre âge, notre santé ...Le toucher nous implique dans la communication avec l'autre. La notion de toucher est à la fois simple parce que c'est un besoin naturel et indispensable pour l'individu, compliquée car liée à des considérations culturelles et personnelles.

Chantal a également étayé ses explications par des mises en situations. Nous avons ainsi testé les bénéfices du silence pendant un monologue, les yeux bandés, puis l'influence des distances relationnelles quand on s'approche trop près ou trop vite d'une personne qui ne voit pas et enfin l'impact du toucher en acceptant, en position assise ou couchée, les yeux fermés, qu'une personne nous touche la main, le bras, l'épaule, la tête. Que d'émotions lors de ces exercices, mais toujours sous le signe du respect et de la bienveillance... ça valait la peine d'essayer !

Nous avons terminé cette formation heureux, satisfaits et conscients de l'importance du non verbal dans la relation, alors : Pourquoi ne pas profiter une prochaine fois de ce beau cadeau qu'est la formation ?

Un grand merci à Chantal et aux huit participants pour ces deux bonnes journées.

J. G.



Formation Deuil Module 2

Notre dernière formation (Deuil Module 2) tant attendue s'est déroulée du vendredi 7 au dimanche 9 Novembre à L'Espace Grammont de Besançon avec Denis LANDRY. C'est un centre diocésain, un bel endroit chargé d'histoire qui accueille groupe et séminaires

Nous étions 11 stagiaires de Besançon, des Hautes Alpes, du Loiret et quatre de notre association JAMALV Haut Doubs. D'emblée nous avons dû expliquer les raisons et les motivations qui nous ont conduits à s'inscrire à cette formation.

Savoir mener un entretien individuel, coanimer un groupe de paroles avec tout ce que cela implique (présentation de l'association, énoncer les règles, écoute, savoir faire circuler la parole dans le groupe), nous a amenés à mettre en pratique les apports théoriques et les conseils de notre formateur.

Ce dernier nous a rappelé l'importance de la préparation ainsi que l'échange entre coanimateurs en fin de séance.

La dynamique du groupe et les échanges riches d'expériences ont été très enrichissants, quelquefois éprouvants.

Nous avons davantage pris conscience de l'importance d'accueillir, d'écouter et non pas de guider les personnes endeuillées.

Merci pour toutes les formations

B. F.

Mois de l'enfance

Jalmalv a été sollicité cette année par le CCAS de Morteau pour participer au mois de l'enfance en novembre.

Après la validation du projet par le CA, une équipe de 4 personnes s'est constituée pour proposer un atelier le samedi matin 15 novembre.



Chantal Mounier, Sophie Garnache qui avaient commencé la formation sur « Animer des groupes pour enfants et adolescents endeuillés », Aurore Nicolier Bôle et Serge Humbert se sont retrouvés à plusieurs reprises afin de proposer un atelier intitulé « Au revoir mon doudou, mon animal de compagnie, mon », avec des livres en support pour enfant de 6 à 10 ans et leurs parents

Malheureusement, il n'y a pas eu d'inscrits et nous avons décidé d'annuler l'atelier.

Il y a eu à la place, une rencontre avec une maman et sa fille de 7-8ans qui s'est fait en comité plus restreint avec Serge et Aurore.

Il était important d'être présent sur la plaquette du mois de l'enfance cette année malgré l'annulation de l'atelier, le programme a été distribué dans les écoles de la Communauté de Communes et nous savons que le sujet n'est pas facile. L'élan est intact pour proposer l'année prochaine un autre atelier avec les personnes qui ont suivi la formation complète pour accompagner les enfants et les adolescents dans le deuil.

A.N.B

Formation avec Mélanie Chervet

Le 22 Novembre 2025, 12 personnes ont participé à la formation gestion de conflits et outils de communication proposée par Mélanie Chervet.

Dans un premier temps, nous avons abordé la définition et les caractéristiques des situations conflictuelles, l'identification des sources.

Les déclencheurs : émotions, communication verbale et non verbale.

On peut retenir de cette partie les points suivants :

Le conflit réside dans le fait que 2 personnes différentes, 2 idées différentes, 2 altérités se rencontrent. Les conflits sont à la base de tous les systèmes vivants. La cessation totale de conflits demeure une utopie. De plus le conflit peut avoir un effet positif, il peut être source d'harmonie et d'évolution lorsqu'il est résolu.

Il n'y a pas d'évolution de la personnalité sans conflit y compris intrapsychiques (conflit entre 2 parties de soi-même).

Les émotions et le pouvoir jouent un rôle essentiel dans le conflit qui n'est pas forcément un affrontement.

Le conflit peut se définir en 3 stades

Les tensions

La polarisation des positions

Le combat : A ce dernier stade on note le besoin de l'intervention d'une tierce personne

Dans un deuxième temps nous avons abordé les outils de gestion de conflits avec :

les stratégies de non affrontement (Déni, fuite, temporisation)

les stratégies d'affrontement (Verbalisation – médiation et négociation)

Un point essentiel réside dans le fait de toujours ramener la situation du conflit sur le comportement et non sur la personne.

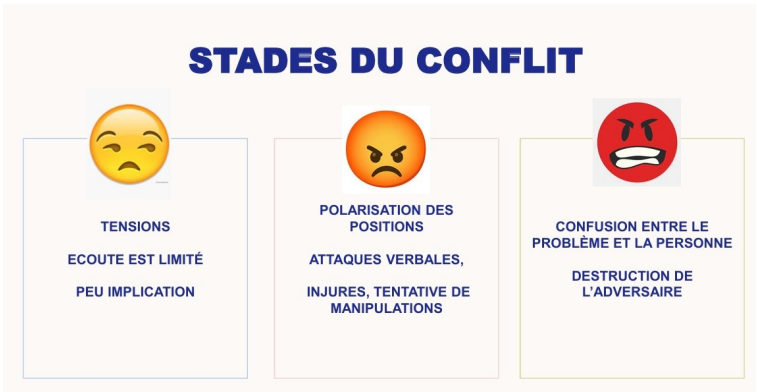
Nous avons également évoqué la fenêtre de « JOHARI » pouvant permettre de trouver un compromis dans le conflit

Les 6 attitudes de « PORTER » qui consiste en un mode de communication en congruence.

Enfin nous avons évoqué la communication non violente dont la méthode idéale par le compromis, et la collaboration aboutit à la cessation des conflits et permet l'évolution des personnes.

Nous pourrions proposer ultérieurement une journée consacrée au développement de la communication non violente.

A B



Fin de vie : vers un glissement éthique aux conséquences imprévisibles ?

La loi sur la fin de vie, portée par le député Olivier Falorni et adoptée en première lecture à l'Assemblée nationale en février, marque un tournant radical dans notre approche collective de la mort. En ouvrant un droit à l'euthanasie et au suicide assisté, le texte rompt avec l'esprit de la loi Claeys-Leonetti de 2016, qui privilégiait les soins palliatifs et l'accompagnement sans franchir le seuil de l'acte létal.

Ce changement de paradigme soulève des questions fondamentales : comment garantir que la demande de mourir, souvent exprimée dans un moment de vulnérabilité extrême, sera toujours libre et éclairée ? Comment protéger les plus fragiles – personnes âgées, handicapées, isolées – d'une pression sociale ou familiale, même inconsciente ? Les médecins, déjà en première ligne face à la souffrance, se voient désormais investis d'un pouvoir inédit et lourd de conséquences, celui de donner la mort. Le risque est grand de basculer d'une médecine de soin à une médecine de contrôle, où la société, faute de moyens pour soulager, offrirait la mort comme solution.

Pourtant, face à ces dangers, le Sénat, traditionnellement plus prudent, pourrait incarner un rempart. Les sénateurs ont l'opportunité de réaffirmer une éthique du soin, où l'accompagnement et le respect de la dignité priment sur la réponse hâtive à une détresse. Puissent-ils trouver, dans les prochaines semaines, le juste équilibre entre compassion et protection, entre écoute du malade et soutien aux soignants. Car c'est bien d'humanité qu'il s'agit : celle qui refuse l'abandon, mais qui refuse aussi de faire de la mort une réponse facile à la complexité de la vie.

S.H.



Témoignage d'une maman ayant participé au groupe de parole deuil après suicide

Notre groupe était composé de trois couples de parents ayant perdu chacun un fils, une personne ayant perdu un frère et d'une épouse ayant perdu son mari .

Nous nous sommes retrouvés à dix reprises, lors de rencontres mensuelles, dans un cadre sécurisant et bienveillant grâce à Yvette et Serge

Par leur écoute attentive et leur chaleur humaine, ils ont rendu ces moments précieux, permettant à chacun de se sentir compris et accompagné dans son deuil.

Chaque rencontre était un moment où je pouvais déposer ma douleur, ma peine et parler librement, en toute confiance.

Au fil du temps, des liens sincères se sont créés, faits d'écoute, de respect et de bienveillance.

Je m'y suis sentie comprise et moins seule face à cette épreuve.

Ces rencontres m'ont aidée à continuer d'avancer, pas à pas, avec davantage de douceur et un peu d'espoir.

Aujourd'hui, je ressens une profonde gratitude pour ces moments partagés et pour les personnes rencontrées sur ce chemin.

Après la perte de mon fils, JALMALV est devenu pour moi un refuge.

Merci infiniment.

S. J.

Hommage

Voici un petit hommage à notre amie Danièle LAUBY décédée le 5 Juin 2025. Elle était bénévole depuis une dizaine d'années.

D : Détermination : tu n'en manquais pas , le ton de ta voix nous en persuadait.

A : Amour : tu en distribuais généreusement à ta famille , bien sûr, mais aussi aux résidents que tu accompagnais.

N: Noblesse : tu respectais cette grandeur des valeurs humaines.

I : Infini , c'est la mesure du souvenir que tu nous laisses.

E: Énergie , tu en étais pleine et tu la mettais au profit des autres.

L: Loyauté : c'est ainsi que tu vivais tes engagements.

E: Émotion : chère Danièle, ton souvenir nous remplit d'émotion, tu resteras dans nos coeurs . Merci.

Formation animation d'ateliers pour enfants en deuil

Les 4, 5 et 6 décembre 2025 à Paris

Avec Cécile Séjourné et Laure Sizam-Guillemin, psychologues

La souffrance de l'enfant s'exprime différemment de celle de l'adulte car il ne peut pas facilement la mettre en mots et il n'a pas la capacité de supporter longtemps une trop lourde peine.

Elle va ainsi s'exprimer surtout dans son comportement et dans son corps. Il faut être particulièrement attentif aux risques de somatisation et aux changements de comportement.

Il faut donc l'aider à exprimer ses émotions autrement...

« Une activité n'est jamais que le moyen pour aborder le vécu des enfants dans la groupe et c'est avant tout la formation des personnes qui animent le groupe qui garantit la qualité de l'accompagnement. »

C'est pourquoi nous avons participé à ces trois jours de formation dans le but d'envisager de futurs ateliers qui auront pour objectifs :

- de rencontrer d'autres enfants en deuil afin de les rassurer sur leur normalité pour reprendre confiance en eux.

- offrir un espace d'expression libre, neutre et bienveillant en dehors du cercle familial (espace confidentiel et étanche).

- offrir un espace de répit aux parents.

- de permettre de libérer leurs émotions avec d'autres enfants à travers différents supports (dessins, pâte à modeler, contes...)

A l'issue de ces ateliers, il n'y aura pas d'évaluations, pas de bilans, pas d'objectifs de performance.

Michel HANUS disait : « C'est l'entourage qui fait le deuil de l'enfant. »

Nous espérons pouvoir mettre en place ces ateliers prochainement.

C et S

Evènements à venir :

Le 23 Janvier : Formation avec Laurence Nicollet à Morteau

Le 29 Janvier : Rencontre littéraire à Morteau

Le 13 Mars : Assemblée Générale à Morteau

Le 14 et 15 Mars : Formation « Culpabilité et responsabilité dans le bénévolat ou dans l'accompagnement des proches » à Morteau

Mars-Avril-Juin : Formation initiale des nouveaux bénévoles