JALMALV
Haut-Doubs

Présence
Ecoute
Accompagnement

Lettre d'information

Bénédicte était une grande dame, grande par la taille, grande par le cœur. J'ai choisi d'utiliser les lettres de son prénom pour parler d'elle.

B : bienveillance, une de ses grandes qualités

E : endurance, aptitude qu'elle a mise en application lors de sa maladie

N : nature, son lieu de refuge et de méditation

E : étincelle de malice qui pouvait briller dans son regard

D : discrétion, douceur : elle en était l'image

I : intelligence et ingéniosité qu'elle savait mettre au service des autres

C : courage, elle en était l'exemple

T : ténacité : encore un mot à ajouter à son parcours de combattant

E : edelweiss : fleur de montagne discrète et douce qui symbolisera toujours pour moi ce qu'a été Bénédicte.

Joëlle

Editorial

En ce début d'année, j'ai le plaisir de vous présenter mes meilleurs vœux et en particulier le bien qui me paraît le plus précieux : la Santé.
Que l'année 2017 apporte à chacune et à chacun des moments de joie, de partage et de belles rencontres. J'ai une pensée particulière pour tous ceux qui ont rencontré des difficultés et des séparations douloureuses au cours de l'année 2016.
Je souhaite que chacun de nous, par son regard et sa qualité de présence, permette à la personne souffrante d'être reconnue dans sa dignité et dans son appartenance à la communauté humaine.
Notre engagement bénévole repose essentiellement sur la solidarité, soyons donc actifs dans notre entourage pour partager cette valeur.

L'année 2017 s'annonce riche en initiatives puisque deux actions importantes seront proposées par notre association.
Déjà, à partir de février, débutera une campagne de sensibilisation pour l'accompagnement des enfants confrontés à la mort d'un proche puis, en mars suivra la mise en place de formations gratuites pour les aidants naturels.
Dans cette lettre, vous trouverez tous les détails (modalités, dates et bulletins d'inscriptions) de ces nouvelles actions.
Ces deux projets ont pu aboutir puisque l'association a été primée et récompensée au niveau national assurant ainsi le financement : Récompenses attribuées par la Fondation d'Entreprises OCIRP pour les enfants en deuil et la Fondation GPMA/Générali pour l'aide aux aidants naturels.

Notez dès à présent, la date de notre Assemblée Générale le vendredi 24 mars 2017 à 18h15 à la salle des fêtes de Morteau. Ce temps fort de la vie associative sera suivi comme ces dernières années d'un moment festif.

Pour terminer, je tiens à remercier tous les bénévoles qui donnent régulièrement de leur temps au service des personnes les plus fragiles. Malgré une mission pas toujours évidente, je constate un véritable engagement de chacun dans un esprit d'équipe dynamique. Merci à tous !

Le président,
S. Humbert

L'enfant et le deuil

Au cours de l'année 2017, nous avons décidé de mettre en place toute une réflexion sur l'accompagnement de l'enfant en deuil.
Pour mieux comprendre les raisons de cette initiative, prenons connaissance du constat de Guy Cordier, pédopsychiatre à Lille, spécialiste de l'enfant en deuil.

« L'enfant confronté à la mort d'un proche est trop souvent aujourd'hui livré à lui-même. Vivant dans une société où l'idée même de la mort se doit d'être évacuée, il est fréquemment écarté des rituels de deuil, « protégé » par la suite de toute évocation de la personne disparue, condamné à un silence où ses questions ne pourront être entendues, faute de pouvoir être formulées. Aussi, son chagrin est-il le plus souvent largement sous-estimé.

Comprendre comment l'enfant tente d'appréhender la notion de la mort au cours de son développement psychique, repérer les différentes expressions de son chagrin, analyser les caractéristiques du travail de deuil, tout cela va nous aider à lui ouvrir un espace de parole nécessaire pour que puisse s'amorcer une acceptation progressive de la perte.

Le rôle de l'entourage va souvent être déterminant en attirant l'attention des parents – eux-mêmes pris dans le bouleversement émotionnel de leur propre deuil – sur les besoins de leurs enfants et les manières d'y répondre.

C'est un devoir simple d'humanité. Il suppose bien souvent que nous sachions surmonter nos propres résistances intérieures tant cela nous confronte à nos fragilités, à nos limites personnelles.

Alors, au-delà du silence qui enferme, pourra surgir chez l'enfant une parole libératrice, porteuse de tant de questions sur le sens profond de toute vie. »

Nous constatons, nous aussi, les difficultés de beaucoup d'adultes à parler de la mort avec leurs enfants. L'association reçoit de plus en plus d'appels de parents et d'enseignants souvent démunis face à des enfants en deuil.

L'association a même été sollicitée en décembre dernier pour une intervention auprès d'une quarantaine d'enfants dans une école primaire suite à la mort d'un papa.

Suite à ce constat des besoins du terrain, l'association va proposer deux pistes d'actions :

donner des éléments clés de compréhension à la problématique de l'enfant endeuillé.

1) Sensibilisation de la société :

Deux propositions en direction du grand public :

- ORGANISATION D'UNE CONFÉRENCE :
  Le jeudi 16 Février 2017 à Arçon (salles des fêtes)
  « La famille confrontée au deuil d'un être cher »

- MISE EN PLACE DE MODULES GRATUITS DE FORMATION pour mieux comprendre et accompagner l'enfant en deuil :
  Le mercredi 15 février 2017 à Morteau. (Salle des fêtes).
  Cette formation s'adresse à tous les professionnels de l'Enfance : enseignants, éducateurs, moniteurs, catéchistes, référents Aide Sociale à l'Enfance, assistantes sociales, assistantes maternelles, animateurs de centre de loisirs, etc.
  Elle peut intéresser aussi parents, grands parents et fratrie confrontés à l'accompagnement d'un enfant en deuil.

Ces formations (d'une durée de trois heures) assurées par le Docteur Guy Cordier, pédopsychiatre à Lille, spécialiste de l'enfant en deuil, se dérouleront à Morteau.

Pour s'adapter aux différents emplois du temps, deux horaires sont proposés :

- Mercredi en début d'après-midi : **14 h – 17 h**

ou

- Mercredi en début de soirée : **19 h 30 – 22 h 30**

Nous comptons sur chacun de vous pour diffuser cette information à toutes les personnes susceptibles d'être intéressées.

Pour préparer l'organisation de ces formations, **l'inscription est obligatoire.** (Bulletin ci-contre)

2) Remise en place des ateliers pour enfants endeuillés

(en cours d'année) d'où la nécessité de former de nouveaux bénévoles pour cette animation spécifique.

Un programme de formation a donc été établi pour les bénévoles concernés.

- Février : deux journées de théorie du deuil chez l'enfant et l'adolescent, animées par Guy Cordier, pédopsychiatre et spécialiste du deuil de l'enfant.
- Mars : deux journées de création, d'expérimentation de certaines approches et exercices pratiques proposés en groupe d'entraide pour les enfants en deuil. Monsieur Gilles Deslauriers, psychologue, formateur canadien viendra partager sa longue expérience de l'accompagnement des enfants en deuil.
- En automne, deux journées de formation sur l'animation pratique des ateliers. (avec des bénévoles de Vivre son Deuil Pas de Calais).

Bulletin d'inscription pour la formation de l'enfant et le deuil

Nom : ……

Prénom : ……

Téléphone : ……/……/……/……/……

Courriel : ……

Adresse : ……

……

Profession : ……

Organisme, établissement : ……

Désire participer à la formation du
mercredi 15 février 2017

Horaire choisi : ……

Bulletin à renvoyer avant le 13 février 2017 :

Par courrier : Association JALMALV
6, rue Barral 25500 Morteau

Par Mail : jalmalv.hautdoubs@yahoo.fr

Par téléphone : 03 81 67 17 13

Appel à cotisation 2017

Nous vous proposons en ce début d'année de renouveler votre adhésion.
Si vous le souhaitez, vous pouvez nous adresser votre soutien en retournant le coupon ci-dessous à JALMALV Haut-Doubs.
Par votre générosité, vous continuerez à donner aux équipes de bénévoles les moyens d'agir avec compétence et dévouement auprès de ceux que la douleur isole avant la mort ou dans le deuil.
Merci pour votre aide précieuse.

Adhésion – Année 2017

Nom : ……

Prénom : ……

Adresse : ……

……

Je désire :

❑ adhérer : 20 € / an
❑ faire un don de : …… €

❑ Je désire recevoir un reçu fiscal

Profitez de votre réduction d'impôts pour nous soutenir.

Association reconnue d'intérêt général (décret préfectoral n° 2004-0904-2118) vous permettant une réduction d'impôt égale à 66 % du montant de votre versement, dans la limite de 20 % de votre revenu imposable.

Ce que vous donnez	Ce que cela vous coûte
18 €	6 €
30 €	10 €
50 €	17 €
100 €	34 €

Merci de retourner ce bon accompagné de votre chèque libellé au nom de JALMALV Haut-Doubs à :

JALMALV Haut-Doubs
6 rue Barral
25500 MORTEAU

Formations gratuites pour les aidants familiaux confrontés à deux situations

Constat :

"Je ne le (la) reconnais plus".

Lors des accompagnements de fin de vie ou lors des animations des groupes « entre aidant » nos bénévoles constatent souvent le désarroi des familles face à leur proche malade ou handicapé.

Les aidants naturels, pourtant premiers concernés, n'ont pratiquement aucune formation et restent souvent isolés et démunis devant le changement des aptitudes physiques et/ou cognitives, de l'humeur, de la qualité du lien ... de leur proche : Leur faisant parfois dire "Je ne le (la) reconnais plus".

Propositions :

Il est donc indispensable de soutenir les aidants naturels en leur proposant des modules de formation (*) et des lieux de paroles pour briser leur isolement.

Ces rencontres /formations basées sur l'apport d'éléments clés sont destinées aux aidants afin qu'ils comprennent mieux le comportement du malade.

(*) Les formations seront assurées par une professionnelle, Laurence NICOLLET
Psychologue-Formatrice en gériatrie.

Témoignage

La formation des futurs bénévoles JALMALV (cru 2017) va bientôt se terminer !

Débutée en septembre 2016 elle a permis à 6 personnes volontaires (4 femmes, 2 hommes) de mieux connaître l'association, de mieux se connaître soi-même dans l'apprentissage de L'ÉCOUTE ACTIVE (apprendre à se taire) !

Elle a aussi permis de tisser des liens de confiance et d'amitié. Dès à présent, ensemble, nous avons pris conscience de l'importance pour notre futur bénévolat : d'une part de répondre le mieux possible aux demandes d'accompagnement et d'autre part de participer à la vie, à l image et au devenir de JALMALV.

Merci à nos formateurs et à l'association.

Marie-Paule et Paul

Lieu : Orchamps-Vennes
Mairie, Salle d'honneur

Horaires : 9 h - 16 h 30

Formations gratuites (le repas du midi est à la charge des participants)

Bulletins d'inscriptions ci-joints pour ces deux formations.

Diffusez cette information à toutes les personnes susceptibles d'être intéressées.

1) Accompagner un proche présentant un handicap acquis

« Comprendre et percevoir les répercussions de l'handicap dans les relations familiales ».

Constat :
Les accidents de la vie et certaines maladies peuvent provoquer ce que l'on appelle des handicaps acquis qui sont à différencier des handicaps innés ou de naissance.
La personne qui se trouve en situation de handicap de façon brutale (A.V.C., accidents, etc.) ou progressive (sclérose en plaque par exemple) va devoir faire tout un cheminement personnel. Ce cheminement de pertes difficiles, chargé d'émotions complexes et variées va mettre l'entourage en difficulté.

Objectifs :

- Exprimer son vécu face à la survenue du handicap et à ses conséquences.
- Comprendre ce que vit son proche pour permettre de retrouver des repères dans la relation avec lui.
- Prendre de la distance pour moins souffrir.

Action proposée :
Rencontres sur deux journées
Mercredi 8 mars 2017 et **Lundi 3 avril 2017**

2) Accompagner au quotidien un proche atteint de la maladie d'Alzheimer

(ou troubles apparentés)

« Comprendre ce qui se passe pour mieux s'adapter… ».

Constat :
Des difficultés, de l'épuisement et de l'isolement sont constatés chez les proches qui accompagnent à domicile ou en établissement une personne atteinte de la maladie d'Alzheimer ou de troubles apparentés.

Objectifs :

- Aider les participants à trouver du sens aux comportements et aux propos de leur proche malade et s'adapter au mieux à leurs attitudes et à leurs comportements.
- Comprendre, ce que vit le proche malade pour permettre de mieux tolérer les différents troubles rencontrés.
- Prendre de la distance pour moins souffrir.

Action proposée :
Rencontres sur trois journées
Lundi 6 mars, mardi 7 mars et mardi 4 avril 2017

Bulletin d'inscription

Nom : ……..

Prénom : …….

Téléphone : ……/……/……../……../……..

Courriel : ……

Adresse : ……

……

Profession : ……

Organisme, établissement : ……..

Désire participer à la formation : (cocher la case correspondante)

❑ **Accompagner un proche présentant un handicap acquis**

❑ **Accompagner au quotidien un proche atteint de la maladie d'Alzheimer**

Bulletin à renvoyer avant le 2 mars 2017 :

Par courrier : Association JALMALV
6, rue Barral 25500 Morteau

Par Mail : jalmalv.hautdoubs@yahoo.fr

Par téléphone : 03 81 67 17 13

« Deux jours de voyage pour accompagner les jeunes en deuil »

Le congrès de l'association « Vivre son deuil »
les 13 et 14 octobre 2016
Thème : Jeunes en deuil, de l'adolescence aux jeunes adultes de 12 à 25 ans

L'association « Vivre son deuil » ayant invité à son congrès d'autres associations d'aide aux personnes en deuil, ce sont 9 bénévoles de JALMALV Haut Doubs qui ont accompagné à Lyon notre président Serge : 6 jeunes bénévoles en formation et 3 bénévoles plus anciennes de la commission deuil.

Très motivés, nous nous sommes enrichis par le partage et l'écoute sur le douloureux parcours des jeunes en deuil, expérience dramatique déstructurante, à un moment clef de la construction de leur personnalité d'adulte sur le plan humain, social et politique.

En dehors de tous les soutiens possibles, familles, amis, professionnels de santé, lectures, nous sommes présents pour répondre aux demandes d'écoute et d'accompagnement. Disponibles et vigilants, nous nous engageons pour aider les jeunes à garder ou retrouver des repères afin de grandir malgré l'absence de la personne aimée. Nous sommes là, respectueux de l'évolution de chacun vers sa réalisation d'adulte, conscients de toutes les difficultés susceptibles de faire « perdre le cap » dans cette rencontre précoce de la mort. Période d'extrême souffrance, de fragilisation, de vulnérabilité voire de graves mises en danger : refus de soins et d'aides, ruptures familiales et sociales, profonde solitude morale, abandon du travail, décrochage scolaire, emprise de manipulations, alcool, drogue, radicalisation, suicide.
« Accompagner un jeune dans le deuil, c'est reconnaître la souffrance unique qui est la sienne mais aussi les ressources de sens infiniment précieuses et profondes qui sont les siennes » (Yan Plantier, philosophe intervenant).
Comme nous sommes petits au regard de tout cela, mais nous sommes là.

Ce temps fort de notre formation a aussi été un moment privilégié pour nous connaître mieux, nouvelles et anciennes bénévoles, moment de franche amitié où se sont renforcés les liens autour de notre idéal commun : humanité et solidarité dans l'accompagnement des personnes confrontées au deuil.

Merci à « Vivre son deuil » de nous avoir permis de partager les compétences de ses intervenants.

Marcelle

Thèmes abordés le jeudi 13 octobre 2016

Premier jour de voyage pour accompagner le deuil chez des jeunes.
Conférence pour approcher la mort, les rites et le deuil des jeunes.

Le voyage de la vie écourté.
Quand la mort transforme la vie en destinée.
L'adolescence confrontée à la mort.

Des accidents de parcours.
Mourir pour tuer : déclinaison de la mort chez le jeune adulte radicalisé (pourquoi l'engagement de jeunes dans une culture de mort ?).
Quand le deuil prend corps : manifestations psychiques et physiques.
Arrêts indéterminés ? Deuils :
L'éparpillement du deuil.
Accompagnements de jeunes endeuillés après accidents, suicides et attentats.

Quitter un compagnon de voyage. Funérailles avec les jeunes adultes.
L'art du funambule : comment garder l'équilibre entre ritualité et personnalisation lors des obsèques d'un jeune ?
Implication des jeunes adultes participant aux cérémonies de funérailles.
Continuer la route seul, de nouvelle façon. Les écrans du deuil.
Les jeunes et la mort à l'ère du numérique.

Présentation et visualisation d'un film : « le grand saut » un film de jeunes sur le deuil des jeunes.

Thèmes abordés le vendredi 14 octobre 2016

Deuxième jour de voyage pour accompagner le deuil chez des jeunes.
Carrefours : impacts, résonnances et accompagnement du deuil chez les jeunes.

Chagrins de jeunes.
Deuils provoqués par un cancer.
Face à la perte du parent : ressources et fragilités de l'orphelin.
Essai sur le deuil spécifique du deuil après suicide chez l'adolescent, témoignages, pistes d'actions.
Violences dans le deuil
Le deuil chez les mineurs isolés étrangers.
Accompagnement de personnes endeuillées suite à une mort violente.
Accompagnement de jeunes en deuil en milieu carcéral : quelles violences ?

Dans une petite ou grande école : jeunes en deuil.
Insupportables endeuillés
Le deuil n'est pas une pathologie mais un destin… Au carrefour du langage et du corps des enfants.
Prise en compte du deuil au collège et au lycée

Nos accompagnements de jeunes endeuillés. Témoignages
Notre accompagnement d'ados et de jeunes en deuil (par Françoise Cordier, VSD Nord–Pas-de-Calais)
Nos premières rencontres juniors (avec le photolangage) et celles des jeunes adultes de 17 à 25 ans (par Marie Tournigand de l'association « Empreintes »)
La rose du deuil : un outil pour accompagner le deuil et celui des jeunes en particulier (par Marc Bigliardi-Sider, président de Vivre son Deuil en Suisse).

Documents extraits du « Livret du Congrès »

Conférence « Vivre quand le corps fout le camp »

Jeudi 6 octobre 2016 à Charquemont, Michel Billé, sociologue venu de Poitiers, nous a guidés tout doucement, et avec humour, vers une philosophie du " Vivre quand le corps fout le camp".

La lecture d'un extrait du livre « Quelques femmes » d'un auteur grec, nous a aussitôt sensibilisés à la réalité du vieillissement par l'image de mains flétries, tachées, décharnées... Mais qui donnent quand même envie d'être caressées ! Dans une société qui ne supporte pas le vieillissement, quelle belle introduction pour aborder ce thème délicat !

Michel Billé nous a appris que vieillir c'est perdre mais qu'on peut toujours *« perdre tout en y gagnant quelque chose ! »*

Quand le corps fout le camp, il est important de vivre de manière à ce que tous les possibles puissent encore s'ouvrir. Il est alors nécessaire de faire des ajustements dans sa vie grâce à une réflexion que Michel Billé propose de nous aider à mener en nous demandant :

- D'appréhender autrement notre rapport au temps qui, selon Michel Billé est « très différent aux différents âges ».
- D'apprendre à aimer le temps qui reste. Serge Reggiani disait même *« je l'aime tant le temps qui reste ! »*.
- D'accepter de faire entrer la finitude de la vie dans notre propre vie.
- De nous questionner par rapport au monde et aux autres : Quel rapport ai-je maintenant à l'argent ? aux biens matériels ? au travail ?
- De nous poser cette grande question quand il s'agit des personnes que nous aimons : *« pour le temps qui nous reste à vivre ensemble, que faisons-nous ? »*. C'est aussi le moment de réfléchir aux vertus du pardon, ce pardon qui libère autant celui qui l'accorde que celui qui le reçoit.
- D'observer l'importance que l'on porte à l'image de soi. Il ne faut pas oublier que l'image de soi est forgée dans le rapport aux autres : c'est en effet dans le regard de l'autre que je me reconnais.

Quand le corps fout le camp, il est essentiel de regarder le temps qui nous reste à vivre et de se donner la possibilité d'investir ce temps. L'investir en mettant l'accent sur les capacités qui restent et non sur celles qui furent !

Pour terminer, n'oublions pas non plus de tendre la main à ceux qui en ont besoin.

Merci, Michel Billé, de nous aider à reconnaître notre champ des possibles!

Joëlle

Journée des responsables associatifs à la fédération JALMALV

Le 5 novembre 2016, deux bénévoles se sont rendus à Paris pour participer à la journée des responsables associatifs. Le thème de travail portait sur :

La sensibilisation des publics et la formation initiale des différents bénévoles, telles qu'elles sont mises en œuvre par les associations.

* La formation continue des bénévoles proposées par la fédération.

Un partage constructif entre associations a été fait en petits groupes, et le Haut-Doubs a été particulièrement remarqué pour son dynamisme !

L'après-midi, une réflexion a été engagée pour assurer la mise en œuvre d'un programme minimal commun de sensibilisation et de formation, les pratiques des associations étant très diverses (ex : pour la formation initiale de 12h (ou moins) à plus de 60 h, ce qui est notre cas).

Des voies d'amélioration ont été identifiées et nous pouvons dire que cette journée a été fructueuse.

Joëlle et Joseph

Formation de Denis Landry les 15 et 16 décembre

Les 15 et 16 décembre 2016, nous avons participé à la formation intitulée « Co-animation des groupes de parole pour les familles dans les EHPAD ». Lors de ces deux jours, nous avons pu comprendre tout la complexité du vécu des aidants : l'évolution de leur relation avec leurs proches, l'épisode difficile de l'entrée en EHPAD, ce qu'ils peuvent ressentir dans cette période de bouleversements…

Nous étions un groupe de bénévoles avec des parcours variés : certains d'entre nous avaient déjà animé ou assisté à des groupes de parole d'aidants familiaux, et ont ainsi pu partager leurs expériences, ce qui a participé à la richesse de la formation. D'autres ont pu témoigner de leur vécu personnel ou de leurs échanges avec des aidants familiaux, que ce soit dans leur entourage proche ou plus éloigné.

Les exemples concrets sont venus illustrer avec brio les éléments théoriques ! Tout reste à construire pour que les aidants familiaux puissent à la fois trouver un espace de parole mais aussi pour qu'ils puissent mieux comprendre ce qu'ils vivent et ressentent, en écoutant et partageant leur vécu…

L'association JALMALV est là pour les accompagner, ce qui peut constituer une petite lueur espoir dans une étape de la vie difficile à vivre...

Aurélie

Agenda

◆ **Formation « l'enfant confronté au deuil »**
Mercredi 15 février 2017
Deux séances **: 14h ou 19h30**
Morteau - Salle des fêtes -
Tout public sur inscription.

◆ **Formation des aidants naturels**
à Orchamps-Vennes
Mairie – 9h à 16h30 :

• D'un proche désorienté (Alzheimer).
3 journées : **6 et 7 mars et 4 avril** 2017

• D'un proche présentant un handicap acquis.
2 journées : **8 mars et 3 avril** 2017

◆ **Assemblée Générale** :
Vendredi **24 mars à 18h15**
Salle des fêtes de Morteau

◆ **Deux conférences :**

• ***La famille* confrontée au *deuil* :**
animée par Guy Cordier, Pédopsychiatre
Jeudi 16 février 2017 à 20h15
Arçon - Salle des fêtes -

« Quand la mort d'un proche touche une famille, chacun de ses membres est amené à entrer dans un chemin de deuil.
Selon l'âge, la place occupée par le défunt, les circonstances de sa mort, le lien affectif existant avec lui, ce deuil peut être vécu de façon différente par chacun. Quelles vont être les conséquences sur le dialogue et la cohésion de la famille ?
Au cours de cette conférence, le docteur Guy Cordier tentera de mettre en évidence certaines particularités nous permettant de comprendre le côté unique de chaque deuil ».

• ***L'Attention, l'autre nom de l'Amour :***
animée par Rosette Poletti
Vendredi 19 mai 2017 à 20h15
- Lieu à déterminer -

« Qu'il s'agisse de l'amour de la vie, de la nature, de la beauté, de l'amour de soi, des autres ou du Tout Autre, l'Attention est la clé d'une véritable présence au monde.
La vie peut être tellement plus riche et plus dense lorsque l'on est attentif, conscient et présent. Rosette Poletti nous rappellera qu'on peut vivre éveillé, attentif, ouvert et réellement présent à l'Amour ; finalement, l'essentiel de ce que recherche tout être humain de son premier regard à son dernier soupir ».