Editorial

Que souhaiter pour 2016 ?

Nous pouvons nous demander ce que nous pouvons souhaiter et espérer pour cette année 2016. Les temps sont troublés et nous sentons qu'il y a beaucoup de choses qui bougent dans notre monde. Une nouvelle forme de violence est apparue générant un climat d'incompréhension, de méfiance et même de peur. Dans cette morosité ambiante, restons sereins, actifs et mutualisons nos forces et nos compétences pour témoigner de notre humanité et de notre solidarité auprès de ceux qui ont besoin de notre bienveillance et de notre écoute. Soyons nombreux à agir là où nous sommes pour essayer d'adoucir les souffrances de notre société malmenée par l'intolérance et la violence. Je pense que Jalmalv, en s'appuyant sur ses valeurs fondatrices (dignité, solidarité et respect de la vie), apporte soutien et lien à travers ses différentes missions.

L'année 2015 s'est terminée par une belle récompense nationale remise à notre association le premier décembre à Paris.

En effet, Jalmalv Haut-Doubs a été sélectionnée parmi de nombreux projets pour sa nouvelle action « Aider les aidants naturels ».

De plus en plus sollicitée par les familles et les institutions pour soutenir les aidants naturels, Jalmalv a réfléchi à des propositions d'aide. Son projet a été retenu et récompensé par le mécénat Atout Soleil GPMA/Générali. C'est une belle reconnaissance pour notre petite association qui s'est distinguée parmi d'autres grandes associations dirigées par des professionnels. Cette nouvelle action va démarrer en fin de semestre car il faut établir un calendrier des différentes propositions en lien avec les formateurs, trouver des lieux de rencontres et contacter les familles. Une équipe de bénévoles va se mettre à l'ouvrage pour concrétiser la mise en route de ce projet.

Je vous souhaite donc une belle année 2016 et je vous invite à noter dès à présent la date de notre assemblée générale qui se tiendra le vendredi 11 mars 2016.

Le président

Utiles

Secrétariat permanence :
lundi et jeudi de 13H30 à 16H30
6, rue Barral
25500 Morteau
Tél : 03.81.67.17.13
jalmalv.hautdoubs@yahoo.fr
www.jalmalv-hautdoubs.fr

Compte Rendu du film et Table Ronde du premier octobre sur la maladie d'Alzheimer

Nous étions une cinquantaine de personnes avec le Dr. Lapierre médecin gériatre, deux personnes du CCAS de Morteau, Mme Odile Jeunet de Franche-Comté Alzheimer et Camille Belot.

La soirée nous a été présentée par Mme Cuenot-Stalder, adjointe aux affaires sociales à la mairie de Morteau.

Ce film, à la mémoire de Rose Ibram est assez réaliste. Il met en avant les difficultés d'une famille entourant une malade encore assez autonome au début de sa maladie mais dont l'état, s'aggravant au fil du temps, nécessitera un placement en maison spécialisée. Ce film nous montre toute la difficulté d'entourer un proche malade : lui, se sent souvent seul et abandonné par sa famille et ses proches ; et eux, en même temps, font souvent de leur mieux et à la limite de leurs forces.

Pour moi, la table ronde était trop limitée et les intervenants ont eu un temps de parole parfois long, ce qui n'a pas permis aux personnes présentes de poser leurs questions. J'aurais aussi apprécié que le Dr. Lapierre puisse s'exprimer davantage afin qu'on aborde vraiment les sujets de fond. Ma conclusion : peut-être Jalmalv doit-elle envisager, elle aussi, une formation d'aide aux aidants ?

Chantal

Récompense nationale pour l'association Jalmalv Haut-Doubs

Le 1er décembre dernier, le jury national de l'opération de mécénat Atout Soleil GPMA/GENERALI a récompensé plusieurs associations présentant un projet qui répondait au thème 2015 « **Aider les aidants naturels** ».

L'association Jalmalv Haut-Doubs a été choisie parmi une centaine de projets et figurait parmi les 15 lauréats. Elle s'est vue attribuer un beau prix pour la réalisation d'une nouvelle initiative : « Soutien aux aidants naturels dans leurs difficultés à accompagner leurs proches touchés par le handicap et la maladie, proposition de modules de formation et développement des groupes de paroles pour les familles ».
Ce projet de Jalmalv programmé pour 2016- 2017, a retenu l'attention du jury qui a salué le sérieux de cette initiative portée exclusivement par des bénévoles alors que la plupart des autres projets récompensés sont menés par de grandes associations managées par des professionnels.

La rencontre a débuté par une conférence table ronde où philosophe, sociologue et experts du monde de la santé ont approfondi le thème de l'année en insistant sur le rôle important et bénéfique des associations dans l'accompagnement des personnes en souffrance (maladie, handicap, rupture sociale, isolement).
Puis, toutes les associations lauréates (qui avaient été filmées quelques semaines avant la remise officielle de la dotation), ont été présentées individuellement par un court métrage. La ville de Morteau et sa fameuse saucisse bien connue ont donc été citées et applaudies à travers les actions de Jalmalv Haut-Doubs...
Les bénévoles porteurs de ce projet ont apprécié cette belle remise de prix, bien organisée dans la somptueuse salle Wagram à deux pas de l'Arc de Triomphe à Paris. Ils ont été heureux d'être encouragés et reconnus nationalement dans leurs missions quotidiennes de solidarité. Cette soirée s'est terminée par une réception festive et cordiale.
Serge

Conférence « La vie quand même », le jeudi 1 octobre au Théâtre d'Orchamps-Vennes

Élisabeth et Éric de Gentil-Baichis nous expliquent comment ils vivent après le tsunami qu'a été le suicide de leur fille Camille.
Un petit souci de chauffage et de micro au départ a permis aux cent trente personnes présentes de saluer leurs voisins.
Élisabeth et Éric témoignent en couple mais chacun à sa façon.
Élisabeth est dans l'action au travers d'invitations, de sorties, de voyages, d'écriture de livres...
Éric, lui, lutte pour vivre, grâce au sport et il devient visiteur de prisons...
Élisabeth souligne le fait que dans cette épreuve, « personne ne peut nous rejoindre, pas même l'autre à l'intérieur du couple ».
Chacun doit, avec le temps, réapprendre à vivre sans Camille car plus jamais Camille ne sera là.
Élisabeth nous dit aussi que : « Le chagrin, la peine c'est tenir encore la main de son enfant ».
Éric a ajouté : « Non à la fatalité, non au désespoir, il faut accepter la mutation dûe au deuil ».
Un beau témoignage où le couple se retrouve malgré les différences.
« Notre fille disparue est l'air que nous respirons ».
Après un moment de témoignages et de questions, les familles présentes ont énoncé les 42 prénoms de leurs enfants disparus.
Joseph

Témoignage de Marcelle Lucas à la conférence « la vie quand même », le jeudi 1 octobre

Je co-anime avec Yvette et Françoise un des groupes de soutien aux personnes en deuil au sein de l'association Jalmalv. Notre rôle est de les accompagner et de les aider sur le dur chemin de la reconstruction.
Je suis la maman de Florent, mon deuxième fils qui s'est suicidé en 2003.
C'est important pour moi de nommer Florent car il m'habite, il fait partie de ma vie, ombre et lumière à la fois.
J'aime le nommer car j'ai besoin d'affirmer que dans la souffrance de l'absence, du questionnement, de l'incompréhension, de la colère parfois, il reste mon enfant.
Son chemin de vie a juste été plus difficile que pour d'autres et il savait trop bien cacher son mal-être.
J'aime aussi entendre prononcer son prénom. Je prends le risque de raviver la plaie ouverte par son absence, mais cela me permet aussi de mesurer qu'il a compté pour beaucoup de personnes et que son souvenir reste vivace malgré les années. Florent est là, dans une forme de présence intérieure contre l'oubli. On ose, on aime me parler de lui. Ces témoignages d'amour ou d'amitié m'aident à donner du sens à ma vie. Ils m'aident aussi à vivre l'épreuve plutôt qu'à la subir.
Maintenant, j'invite les personnes qui le souhaitent à partager avec nous tous le prénom de leur cher disparu. Partager ce prénom, c'est faire un petit bout de chemin ensemble. Peut-être cet échange nous aidera-t-il à apprivoiser la douleur de leur départ ?
Marcelle

Conférence sur le thème «La vie quand même. Survivre et renaître après le suicide de son enfant… »

Elisabeth et Éric sont engagés dans l'association « Jonathan Pierre Vivante » qui propose, entre autre, des week-ends pour les familles confrontées au suicide de leur enfant.

Elisabeth est l'auteur des livres : « La vie quand même, survivre et renaître après la mort de son enfant » et « Si ce n'était son absence ».
Livres outils pour elle, qui lui ont servi à se livrer, à se soulager de la douleur.
Elisabeth et Éric nous ont dit comment en tant que mère, père, femme, homme, et aussi en tant que couple, ils vivent et cheminent pour survivre au traumatisme qu'ils ont vécu et qu'ils savent que d'autres vivent.

Ils ont choisi de partager autour de mots comme des petits cailloux blancs pour se repérer sur le chemin.
Pour Elisabeth ce furent les mots : Survivre. Traverser. Cheminer. Oser. Renaître.
Pour Éric : Libre. Différent .Vivre autrement. Tabou. Peur. Sensible/fragile. Engagé. Essentiel.
Par le biais de ces mots, c'est leur histoire qu'ils nous ont dévoilée.
Comment ont-ils fait, et font toujours pour survivre à la mort par suicide d'une de leur fille.

Chaque mot a permis de dire la violence, l'insupportable, l'incompréhension, le traumatisme, la souffrance, mais aussi la transformation, la traversée et le cheminement obligé pour ne pas rester pétrifié. Ils témoignent des émotions vécues à l'intérieur, propres à chacun et en des temps différents. Ils soulignent que chacun a son propre rythme -celui d'une mère, d'une femme, d'un père, d'un homme, d'un couple, d'un frère, d'une sœur- pour parvenir à survivre et à rester vivant pour soi et pour les autres.
Elisabeth a conclu en partageant la citation de Victor Hugo : «Tu n'es plus là où tu étais, mais tu es partout là où je suis ».
Phrase qui sonne juste pour elle et sans aucun doute pour beaucoup d'endeuillés.
Catherine

Compte rendu sur la formation « La juste distance »

Les 2 et 3 novembre 2015 a eu lieu la formation « **La juste distance** » animée par Jean Marie Noubia. Nous étions douze participants, soucieux d'apprendre à respecter la distance relationnelle dans nos accompagnements.

La juste distance est une thématique de base qui fait appel à la connaissance de soi et des autres. Notre cerveau traite les informations en fonction de notre histoire. C''est un filtre plus ou moins performant, le tout est de prendre du recul, de « se voir ». Cela demande de l'humilité. La mémoire filtre et donne une tonalité affective à ce qu'on va rencontrer.
Nous avons travaillé sur l'importance des trois termes : Juste, distance, relationnelle.

La notion de justesse
Nous devons toujours être en « accommodation », il faut sans cesse ajuster la distance de manière à obtenir un accordage relationnel.
La notion de « juste » introduit l'idée de trois espaces :
- Le « trop » : ce n'est pas juste
- Le risque du « trop près » est l'intrusion.
- Le risque du « trop loin » est l'indifférence

La notion de distance
Il en existe quatre types : intime, privée, sociale, publique.
Le bénévole doit rester dans le confort et choisir la distance qui convient le mieux à la personne aidée et à soi.

La notion de relation
Il faut sortir de soi pour établir le contact avec l'extérieur. La relation est un échange plus ou moins profond qui dit un peu qui je suis. La relation a deux pôles :
- Symétrique : de sujet à sujet, ce sont des liens amicaux.
- Asymétrique : de formateur à stagiaire par exemple. Il n'y a pas de liens amicaux, un cadre est à respecter, il y a une notion de pouvoir dans la relation. Le bénévole a un pouvoir mais la relation d'asymétrie peut devenir symétrique.

Lors de nos rencontres avec les résidents, il nous revient d'évaluer la juste distance pour établir le contact le plus confortable pour l'un comme pour l'autre. Des exercices pratiques nous ont permis de tester l'effet produit par une approche mal dosée, mal pensée. Nous avons travaillé par paliers afin de diminuer le sentiment d'insécurité. Nous avons appris à observer la personne aidée, de façon à nous ajuster le mieux possible ! La lecture visuelle du corps est précieuse : la posture, les mouvements nous indiquent si nous sommes autorisés à nous approcher, à entrer dans l'espace relationnel de la personne aidée.

MERCI Jean Marie de nous aider à devenir des bénévoles « professionnalisés ».
La relation humaine est l'eau indispensable à la vie !
Joëlle

Formation sur la « La juste distance »

Les 2 et 3 Novembre, nous nous sommes retrouvés pour la formation ***« La juste distance »*** avec Jean-Marie Noubia. Deux jours intensifs avec des après-midis plus difficiles. Les explications sont très pointues mais malgré tout assimilables. Jean-Marie Noubia explique calmement, répète et illustre avec des exemples précis. Il nous apporte des outils pour approcher le malade avec beaucoup de doigté. Les exercices nous mettent à l'aise et respectent notre rythme. Le groupe a été porteur grâce à la diversité des personnes présentes. Cela a donné lieu à beaucoup de discussions entre nous dans une grande confiance.
Danièle

Formation sur « La légitimité dans mon rôle de bénévole Jalmalv »

Aidés par Denis Landry, nous avons réfléchi sur la qualité d'écoute et les compétences nécessaires pour accompagner les personnes sans s'imposer auprès d'elles, ni auprès de leurs familles. Le bénévole doit avoir une bonne adaptation selon le contexte dans lequel il intervient : ponctualité, souplesse, humilité, délicatesse. Il ne doit pas porter de jugements. Le bénévole a une mission d'hospitalité dans l'hospitalisation, ce qui ajoute une plus-value dans l'ouverture aux autres. Deux jours à méditer pour accomplir notre mission de bénévole dans le respect des personnes et des familles.
Danièle

Lundi 14 décembre-Ciné-débat sur la fin de vie
Film « La dernière leçon » de Pascale Pouzadoux

Madeleine, 92 ans, annonce à ses enfants et petits-enfants qu'elle a décidé la date et les moyens de sa mort. Et elle accomplira son projet. Ses enfants sont très choqués : son fils demeurera très opposé, très en colère, et ne manifestera aucune tendresse à sa mère jusqu'à la fin. Sa fille, la merveilleuse Sandrine Bonnaire, acceptera petit à petit la décision de sa mère. Elle l'aidera même dans sa démarche. Marthe Villalonga avec son caractère et son entêtement rend crédible le projet. Ce n'est pas une fin de vie difficile qu'elle joue dans le film, mais seulement une vieillesse qui commence à devenir pesante.

L'ADMD (Association pour le Droit de Mourir dans la Dignité) n'a pas pu assister à cette séance. Il n'y a donc pas eu de vifs débats. Pourtant, des opinions différentes ont été exprimées. Plusieurs personnes ont dit que le fait d'annoncer à sa famille un désir de suicide était d'une grande violence. L'une d'elle a même dit que c'était égoïste. Si l'on admet que l'on peut mettre fin à sa vie dès qu'elle est difficile, où met-on le curseur ? Au contraire quelqu'un a dit qu'il espérait bien avoir cette liberté de mourir quand il l'aurait décidé.

Cette discussion sur la fin de vie a conduit à éclairer les droits des malades en fin de vie. La loi Léonetti a été approchée dans ses principes : l'acharnement thérapeutique est illégal, le malade a le droit de refuser un traitement et le médecin doit tout mettre en œuvre pour soulager la douleur. Chacun de nous peut exprimer par avance ses souhaits pour organiser ses derniers moments.
Mais nous savons tous que la fin de vie est intime et qu'aucune loi ne pourra effacer la difficulté de la mort. Nous avons tous besoin de l'amour de nos proches pour envisager le plus sereinement possible notre mort.
Jacqueline

Calendrier

- Le 11 Mars : Assemblée générale à 18h30 à la salle des fêtes de Morteau

- Le 06 Avril : Conférence d'Eric Fiat (thème à définir)

- Le 20 Mai : Conférence de Rosette Poletti "Vivre avec l'inachevé"

Nous avons besoin de vous !!!
Participez avec nous à la rédaction de cette lettre, en nous faisant part de vos remarques ou suggestions, en contactant Gérard au 03.81.68.47.44 ou à l'adresse suivante gerard.cote0600@orange.fr
L'équipe de rédaction, dirigée par Gérard, avec Bénédicte, Agnès, Ghislaine, Jocelyne et Pascale

La commission Sensibilisation se déplace…

Ce 26 novembre, une première rencontre avec les habitants du secteur d'Etalans sur le thème: ''Qui sommes-nous, bénévoles Jalmalv? Que souhaitons-nous?...''
Excellent accueil à la mairie d'Etalans !

Au départ, il y a 400 invitations envoyées par internet, un petit article rédigé par le journaliste du secteur et quelques affiches.
A l'arrivée, la participation d'une douzaine de personnes motivées et intéressées : les conditions parfaites pour un partage de qualité. Les participants ont conclu que nous étions de bons communicants sur nos convictions et nos objectifs d'écoute auprès des malades gravement atteints ou des personnes en fin de vie.
Expérience à renouveler et, peut-être quelques nouveaux bénévoles pour l'association.
Affaire à suivre !
Camille

La commission Communication est orpheline…

Depuis Janvier 2016, Fred, suite à un changement professionnel et familial, a décidé de quitter Jalmalv.
Nous sommes tristes de voir partir un membre aux nombreuses qualités et compétences. Mais nous sommes contents pour lui.
Nous tenons à le remercier sincèrement pour tout le travail qu'il a accompli, non seulement dans la commission Communication (Procès- verbaux des réunions, planning et mises en pages des Lettres d'Informations...), mais aussi dans la réalisation et la mise à jour du site Internet de l'association.
Fred était disponible chaque fois que nous faisions appel à lui. Il ne comptait jamais son temps, et c'était toujours le premier à proposer ses services et à aider. Avant son départ, il a soigneusement accompagné toute l'équipe dans le transfert de ses tâches avec un grand investissement.
Il nous manquera et nous lui souhaitons plein succès pour son nouveau départ.
Un grand MERCI.

Nous en profitons pour souhaiter la bienvenue dans notre commission à nos nouvelles recrues : Ghislaine et Jocelyne.
Les membres de la Com-Com

Adhésion - Année 2016

NOM - Prénom : .....
Adresse :
.....
.....

Je désire : ☐ adhérer : 20 € / an ☐ Faire un don de : .....€
☐ Je désire recevoir un reçu fiscal

Profitez de votre réduction d'impots 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.
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