

éditorial

Nous sommes tous dans le même bateau : la Terre. Que nous soyons homme ou femme, de n'importe quel pays ... Que nous soyons bébé, enfant, adolescent, adulte plus ou moins âgé ... Que nous soyons travailleur acharné, sans emploi, retraité ... Que nous soyons bénévole ou non ... Nous avons tous subi le passage de l'ouragan COVID et des multiples vagues qui se sont déversées sur nos vies. Et des multitudes de questions nouvelles qui se sont posées : Quand pourra-t-on retourner en présentiel ? Vaccinés ou pas ? Quand pourra-t-on tomber le masque ? Vaccinés ou pas ? Quand pourra-t-on se prendre dans les bras ? Vaccinés ou pas ? Est-ce qu'un jour, on retrouvera la vie d'avant ? Vaccinés ou pas ? Est-ce qu'un jour, ça va s'arrêter ? Vaccinés ou pas ? Pour nous, bénévoles, quelques réponses sont tombées : Vaccinés ! Pourra-t-on retourner en présentiel ? oui, mais vaccinés. Pourra-t-on tomber le masque ? non, même vaccinés. Pourra-t-on se prendre dans les bras ? oui, mais vaccinés. Et pour nous, comme pour tous, les dernières questions restent en suspens !

Mais il faut vivre pour voir demain, pour connaître notre sort et pour accompagner le présent. Le présent, c'est notre mission à Jalmalv. Jusqu'à La Mort, Accompagner La Vie, cela pourrait être Accompagner le Présent, c'est en tous cas, être dans le présent de la vie et recevoir et donner de la chaleur humaine à tout être en vie, dans les lieux de nos interventions. Échanger, tenir la main, soutenir le regard, offrir un petit bout d'âme à partager, unir nos souffles quand les paroles ne sont plus possibles, recueillir les colères, les désillusions, les pleurs, mais aussi les sourires, les souvenirs, les projets fous ...

Alors ouragan ou pas, vagues ou pas, nous sommes toujours là, prêts à faire notre office, car nous savons, nous avons mesuré avec notre cœur, nous savons que notre engagement fait du bien. Et nous disons merci à tous ceux qui nous soutiennent, merci aux soignants qui nous accueillent et qui nous font confiance, et aussi merci aux personnes qui partagent un bout de vie avec nous, car le partage est une richesse de l'humanité.

Sophie Bouat, bénévole et administratrice

L'ÉCOUTE DU CORPS À L'ÉPREUVE DE LA DISTANCIATION

Après 18 mois de pandémie due à la Covid-19, il nous a semblé intéressant de nous demander dans quelle mesure les dispositions mises en place (distanciation, masque, etc...) avaient un impact sur l'accompagnement. Ensuite, nous nous sommes demandé comment adapter la formation des bénévoles à ces nouvelles conditions.

Prenons pour commencer un peu de recul vis-à-vis de l'accompagnement. Le bénévole est avant tout une personne, influencée dans ses façons de faire, dans ce qui lui est « naturel », notamment par les usages de la société à laquelle il appartient. Or ceux-ci ont évolué de façon considérable depuis ces quelques mois, au niveau de l'attitude corporelle en particulier, et donc des relations qui peuvent s'en suivre.

Que constatons-nous ? La mise à distance (de sécurité) jusque dans le cercle familial devient une norme. Pour exemple, on n'embrasse plus ses grands-parents sans arrière-pensée (puisque même la vaccination n'enlève pas le risque de transmission). À distance signifie qu'il y a maintenant une hésitation, un recul acquis, une spontanéité qui n'est plus pour s'embrasser, se faire la bise, se serrer la main même... Comment dès lors imaginer que cela n'influence pas notre rapport à l'Autre ?

À l'instar d'Aristote qui décrivait l'Homme comme zoon politikon, nous sommes tout à la fois des êtres politiques, capables de construire en bonne intelligence avec les autres, mais aussi un animal qui sent et ressent. Nous sommes autant

des êtres de pensée que de chair ; la relation, et en particulier dans l'accompagnement, n'est pas seulement intellectuelle, elle est aussi corporelle. C'est pour ne pas laisser de côté cette partie corporelle de la relation que nous attachons une importance certaine à l'écoute du corps dans la formation initiale des bénévoles à Jalmalv Grenoble.

L'échange avec l'Autre se fait aussi par le corps. En effet, notre corps émet et reçoit toujours des signaux dans le face-à-face. La question est plutôt « en avons-nous conscience ? » Jusqu'ici, l'objet principal de la formation « À l'écoute du corps » était justement de prendre conscience de cette place du corps, c'est-à-dire des enjeux que cela soulève d'une part. Il est nécessaire, d'autre part, de travailler notre présence pour la rendre plus juste, plus sincère et plus transparente. Cela signifie observer, évaluer, s'entraîner dans ces interactions corporelles, au bénéfice de la relation d'accompagnement.

À ce niveau déjà, plusieurs difficultés nous guettent... Pour commencer, on a peu, dans notre culture occidentale, l'occasion de nous entraîner à la relation corporelle. En effet, cette question a tôt fait de mettre mal à l'aise, le tabou autour du toucher restant fort, même s'il a tendance à s'amenuiser. Un contact physique bienveillant peut rapidement devenir suspect, de connotation ambiguë, de domination, de manipulation, bref avec un arrière-fond malsain. Et pourtant, il n'y a qu'en faisant, en s'entraînant, en comprenant ce qui se passe pour soi et pour l'Autre que notre geste pourra être juste. Nous pourrions alors sans peur l'assumer comme tel.

Deuxième difficulté : l'acception actuelle de la notion de sécurité, au pire comme une fermeture et un repli sur soi, et sinon comme une sécurité sanitaire, hygiéniste, prenant par exemple les virus comme l'ennemi. On oublie qu'ils sont aussi un facteur d'évolution essentiel de l'animal. Sans rentrer dans le débat, c'est une autre acception qui nous intéresse ; celle de la sécurité intérieure, ou plus précisément de la sensation intérieure de sécurité. Celle-ci, vécue dans et par le corps. Ainsi l'accompagnant tente à travers sa présence corporelle d'exprimer à la personne accompagnée qu'elle peut se sentir en sécurité au-dedans, en paix. Cela se construit pour l'accompagnant par l'écoute (de soi et de l'Autre), l'ouverture, l'accueil, l'attention et l'adaptation au rythme de l'Autre. Alors je vais là où tu veux bien m'accueillir, dans les limites que je me fixe, en fonction de moi-même et bien sûr du cadre dans lequel j'interviens.

Ce serait un peu comme une danse consciente des corps en relation, non pas intellectuels guidés par une morale, mais charnels avec comme point de mire ce qui est bon, ce qui fait du bien.

Ce qu'il est précieux de restaurer, c'est donc la capacité à faire ressentir toute sa bienveillance avec son corps, à travers sa présence corporelle. Il nous faut ici faire la différence entre le sens du toucher, et le tact, le peau à peau. Le sens du toucher est plus large que le tactile, il intervient déjà à distance. Il nous permet de sentir « la bulle » de l'autre, son espace intime au-delà de son corps. Cette frontière de bulle est le lieu à partir duquel ma présence peut amener chez lui une sensation de danger, d'atteinte à sa sécurité intérieure. Mais c'est aussi la qualité de ma présence, notamment corporelle, qui peut aider l'Autre à cheminer vers une sécurité intérieure perdue.

Alors que perdons-nous à ne plus pouvoir toucher ? Même si toucher n'a jamais été un but dans l'accompagnement, la mise à distance redéfinit les contours de notre présence. En effet, la spontanéité a de nouvelles limites qui interdisent l'acmé possible du tact et d'un échange de tendresse.

Pouvons-nous être dans la même présence en restant à distance, avec un masque ? Pouvons-nous sentir ce qui se passe chez l'Autre ?

Je me tourne vers les bénévoles pour esquisser quelques réponses, à travers l'expérience d'Emile Reyt.

1. Le port du masque perturbe-t-il la communication et l'écoute et de quelle façon ?

Les mimiques du visage sont multiples et traduisent de nombreuses émotions et expressions que notre perception a l'habitude de traduire quasi instantanément. Le port du masque nous cache le bas du visage, l'expression de la bouche et des lèvres. La lecture des expressions et des émotions est rendue plus difficile de ce fait. Malgré tout, je peux lire sur les rides horizontales du front et les sourcils une interrogation, un étonnement, une lassitude, sur les rides du lion (au-dessus de la racine du nez) une anxiété, une attente, une perplexité. Selon la position entre eux des plis latéraux des yeux (appelés la patte d'oie), je peux voir le sourire et la joie ou à l'inverse la tristesse suivant l'angle avec les sourcils. Les yeux sont le miroir de l'âme, la luminosité plus ou moins intense du regard traduit aussi la vitalité intérieure et la joie de la personne.

Nous sommes amenés à lire avec encore plus d'attention le regard, l'éclat des yeux et les plis latéraux qui nous renseignent sur de nombreuses émotions. Nous dépistons la moindre humidité au coin de l'œil, la légère rougeur qui apparaît qui traduisent que la personne est en train de traverser une émotion forte.

Cependant, j'ai pu constater ces derniers mois que peu de personnes alitées portaient le masque et cela ne m'a jamais personnellement gêné, bien au contraire.

Comment la personne que je visite peut-elle aussi me percevoir ? Si je souris de façon naturelle, les plis de la patte d'oie expriment le rire, le sourire ou la joie. A l'inverse s'il s'agit d'un pâle sourire, ces plis ne se mobiliseront pas ou à peine. Ils n'expriment réellement la joie que si je suis joyeux et que mon cœur est ouvert. L'exercice alors est de sentir ce qui se passe sur mon visage et l'exprimer pour que l'autre puisse le percevoir malgré le masque que je porte. Plus largement la conscience de mon attitude corporelle traduira cette ouverture associée au sourire.

Le port du masque me demande encore plus d'attention et vigilance pour repérer les signes de la partie haute du visage, qui me diront de suite dans la chambre si je suis bienvenu, si la personne est prête à m'accueillir, s'il existe des interrogations. En permanence, plus ou moins consciemment, nous vérifions si ces signes sont en accord avec le discours et l'intonation de la voix.

2. La distanciation physique perturbe-t-elle la relation et de quelle façon ?

Autant avant les directives sanitaires, nous avons déjà à prendre en compte le fait que nous pénétrions dans le champ d'une personne. Plus nous nous approchions plus nous contactons l'intimité de la personne. A présent, nous devons respecter un mètre de distance ou plus. Mais quand la voix est faible et que la personne est masquée, comment la comprendre ? Que faire quand la personne a besoin que nous lui tendions un verre, un objet ou si elle souhaite que nous lui prenions la main ? Cela reste une question délicate qui nécessite de notre part tact et vigilance.

Personnellement, il m'est difficile de respecter cette distanciation si je ne peux complètement incarner mon rôle de bénévole ; Et proposer à la personne une relation moins distante, plus intime ; Vérifier la demande et les besoins de la personne, lui demander expressément son autorisation, prendre le temps qu'elle acquiesce ou demande. S'il y a dans la chambre du gel, je préfère me badigeonner une fois de plus les mains par précaution.

Le toucher dans la relation peut être essentiel lorsque apparaît une émotion surtout si elle est forte. Combien de fois prendre la main d'une personne qui souffre a pu l'apaiser... Certes je ne recommande pas de le faire. Chacun doit sentir ce qu'il a à faire ou comment agir en son âme et conscience. Il me paraît cependant difficile de manifester notre soutien et l'élan que nous avons sans une certaine proximité.

3. Arrive-t-on à sentir ce qui se joue dans la relation malgré les règles sanitaires ?

En tant que bénévole, je répondrai oui si je suis attentif et si je suis réellement à l'écoute de la personne, à l'écoute de sa voix, de ses paroles, de ses silences, de ses émotions.

Par contre, je sens qu'il est plus difficile pour les patients ou leurs proches de laisser entrer un inconnu masqué de plus. Qui est cette personne ? L'ai-je déjà vue avec son masque ? Que me veut-elle ? Dois-je me sentir en danger ?

Je dirais que cela demande encore plus de douceur, de tact et de temps en respectant encore plus la distanciation tant que la personne ne dit pas clairement que je peux entrer et m'installer. Il faut plus de temps pour me présenter et dire qui je suis et pourquoi je propose ma présence.

Hormis le moment de faire connaissance, je n'ai pas vécu de difficulté liée aux règles pour sentir ce qui se joue par rapport à la période qui précédait.

4. Une seule personne est admise dans la chambre d'un patient. Comment entrer en relation lorsque le patient reçoit déjà une visite ou s'attend à recevoir de la visite ?

Cette règle affichée dans de nombreux établissements me fait toucher du doigt le fait que ma présence n'est pas primordiale ni évidente. J'ai pris l'habitude d'annoncer que je peux repartir ou que je serai le premier à quitter la chambre en cas de surnombre ou à la moindre remarque des personnes dans la chambre ou du personnel soignant. J'essaie par mon attitude de mettre les patients et les visiteurs à l'aise avec ces consignes. Cela me permet de m'initier à la souplesse.

De regard de formateur, force est de constater à travers ces réponses que si rien n'est impossible, la distanciation demande une bien plus grande attention aux deux parties. Peut-être certains patients ne pourront ou ne sauront faire cet effort-là. Espérons que cela ne sera pas un facteur supplémentaire d'isolement. Les bénévoles bien formés y veilleront sans doute !

Du côté des bénévoles justement, une attention soutenue, et dans les deux sens sera nécessaire. Envers soi-même par rapport à la clarté de ce qu'on exprime. Envers l'Autre, pour percevoir à la fois s'il m'a bien compris et ce qu'il exprime de lui-même. En formation, il nous faudra mettre l'accent sur cette double attention.

De plus, étant donné que souvent les patients ne sont pas masqués, il faudra aussi bien prendre en compte cette nouvelle asymétrie. Si en tant que bénévole, on voit bien la personne accompagnée, en revanche elle ne me voit pas aussi bien. L'approfondissement du travail sur le regard semble alors nécessaire, avec et sans masque, pour apprendre par exemple à sourire avec les yeux...

Enfin et plus largement, il nous faudra mettre l'accent sur ce qui émane de notre corps tout entier, au-delà de notre visage. En effet notre posture, nos gestes, notre respiration, la nature de nos mouvements disent aussi qui nous sommes, et avec quoi nous venons à la rencontre.

*Christoph Tarade, formateur
Emile Reyt, bénévole et administrateur*

L'homme étoilé



FRUSTRATION ET COLÈRE D'UN RESPONSABLE BÉNÉVOLE

J'écoutais Pierre Reboul lors d'un atelier zoom sur le bénévolat en période COVID au printemps dernier. Je me suis senti interpellé un moment quand il a dit « il faudra qu'un jour les soignants s'expliquent vis-à-vis des bénévoles ». Je me suis demandé ce qu'il voulait signifier et j'ai alors vu le mutisme, le silence, les réponses évasives des personnes à qui je téléphonais pour prendre des nouvelles depuis avril 2020. Au téléphone, lorsque j'appelais, j'entendais la réponse : Non les bénévoles ne sont toujours pas les bienvenus dans l'établissement. « Jusqu'à quand ? » demandais-je à chaque fois. « Nous interrogeons les cadres supérieurs mais nous n'obtenons pas de réponse. »

Au fond de moi, je me disais : « ils traversent une crise sanitaire et de plus chacun devait s'adapter à un changement de direction et de management. Ils ont

d'autres soucis que de décider si un bénévole pouvait visiter des patients au sein de la clinique. » Nous alternions alors confinement et couvre-feu. Les bénévoles d'autres établissements avaient repris en juin de l'année passée mais pas dans le nôtre. J'étais encore confiant pour la suite et persistais à trouver des excuses à notre interdiction de visite.

J'ai écrit à plusieurs reprises à l'interlocutrice de notre association à partir de septembre sans obtenir de réponse au point que je croyais qu'elle avait quitté l'établissement. J'ai fini par écrire au directeur général qui m'a aimablement proposé un rendez-vous à la fin de l'année. Suite à cet entretien, il devait en parler en comité, ce qu'il a omis une première fois de faire. Après un rappel de ma part après 10 jours, il a fini par répondre positivement un mois plus

tard. Malheureusement, de nouveaux cas d'infection étaient hospitalisés dans l'établissement fin janvier. Nous étions à nouveau interdits de visite sans avoir pu reprendre. Je n'avais d'autre interlocuteur que le directeur général malgré mes demandes d'avoir un autre interlocuteur.

C'est après les paroles de Pierre que ma frustration de légère est devenue profonde. J'ai vu ce que je me refusais de voir. Je ressentais en moi ce manque de considération, ce manque de respect de la part de l'administration mais aussi des médecins et des cadres. Aucun ne se faisait l'écho de notre voix de bénévole dans les réunions. Aucun ne manifestait que nous avions un rôle dans l'établissement, pas même l'équipe de soins palliatifs. Et je sentais aussi la douce pression des nouveaux bénévoles qui souhaitaient commencer le plus tôt

possible leur intégration et les visites. Ne pas nous sentir acceptés, ne pas nous sentir reconnus pour notre présence et notre écoute auprès des malades. Ceci a transformé immédiatement cette frustration en une colère. J'ai senti en moi cette énergie capable de tout balayer, capable de crier, même de hurler que je suis bénévole, que j'ai le droit d'exister et d'être reconnu pour ce que je suis. Et je me disais qui suis-je, qui sommes-nous pour ces soignants, ces médecins, ces administratifs ? Sommes-nous si transparents, si insignifiants, peut-être inutiles ? Ont-ils réellement besoin de nous ou sentent-ils que les patients peuvent avoir besoin de notre présence ? Et cette colère me semblait juste et saine. J'étais prêt à les interpeller pour

signifier ce profond mécontentement et quitter cet établissement au sein duquel personne ne prenait réellement soin de notre action, ne prenait en compte les valeurs de notre association, la valeur de notre présence.

Je sentais que ce bouillonnement manquait de clarté en dehors du fait de claquer la porte. Cela m'aurait soulagé. C'est cette confusion qui m'a poussé à en parler au sein de JALMALV, au groupe de paroles, au CA et avec notre petite équipe de bénévoles. Cette énergie s'est canalisée, s'est structurée parce que j'ai bénéficié d'une écoute au sein des groupes et des bénévoles rencontrés de façon très simple. Et là j'ai une nouvelle fois fait l'expérience qu'une réelle écoute est inestimable. Cela m'a permis non

pas d'exprimer cette colère mais de l'utiliser. Elle m'a donné l'énergie pour renouer les liens distendus par le temps et cette distanciation avec les équipes de soignants, pour exprimer plus clairement ce qui m'a touché, écrire ces lignes de façon posée.

Il n'en reste pas moins que j'ai été touché. Cependant, cette blessure à présent cicatrisée me fait prendre encore plus conscience de mon rôle de bénévole et du cœur avec lequel je peux m'investir auprès des patients et des équipes. Cette énergie me permet un peu plus aussi d'incarner ce rôle et de m'investir au sein de notre association.

Émile Reyt, bénévole et administrateur

ACCOMPAGNANTS DU QUOTIDIEN

J'accompagne « mon père qui vieillit seul chez lui... » ou « une amie actuellement hospitalisée » ... Accompagner une personne de son entourage est une préoccupation dont on entend parler dans les conversations quotidiennes. Cette situation, nous en avons sans doute fait nous-même l'expérience.

Arrêtons-nous déjà sur le terme employé « accompagner ». Depuis quelques années, le mot « aidant » a fait son apparition, venant du monde des professionnels. A Jalmalv Grenoble, nous proposons une écoute et un soutien à des « accompagnants familiaux » qu'ils soient « aidants » ou non, c'est-à-dire même après l'entrée définitive de leur proche en établissement. Le fait de l'avoir confié à d'autres pour ce qui est de la vie quotidienne, de ne plus porter seul la responsabilité de sa santé, de son bien-être, allège le poids attaché au rôle d'aidant. Mais l'accompagnement se poursuit, fait d'attention bienveillante, de disponibilité et de multiples questionnements.

Un aspect de la relation d'accompagnement quand elle s'établit entre deux personnes, est qu'elle s'inscrit dans la durée. Quand il s'agit d'un lien familial, cela paraît bien naturel, mais l'amie hospitalisée que « j'accompagne », j'ai le projet de retourner la voir ou de demander de ses nouvelles. La relation qui s'est nouée avec elle comporte une dimension d'engagement, de fidélité.

En élargissant le cadre de notre réflexion à la vie quotidienne, il nous arrive de nous sentir sollicités par des situations qui, à petits pas, peuvent devenir des accompagnements. Quand je fais des courses pour la voisine du dessus qui ne peut plus se déplacer, quand je reste un moment avec elle au retour, est-ce un service ponctuel ou plus que ça ? C'est à moi de répondre et de m'interroger sur ma disponibilité à ce qui pourrait

devenir une relation plus personnelle. Accompagnements du quotidien ou « de proximité » comme on les nomme également, ils se présentent à notre porte et c'est à nous d'en fixer les contours au fil des jours, de percevoir où sont les limites à ne pas dépasser pour que cette relation puisse durer sans devenir un fardeau difficile à supporter.

Dans le bénévolat d'accompagnement, un cadre est posé qui aide à fixer des limites. Les doutes sur la conduite à tenir peuvent être partagés en équipe ou abordés en groupe de parole ce que l'accompagnant du quotidien n'a pas la possibilité de faire. C'est pour répondre à ce besoin que dans le cadre d'un groupe créé en 2000, des rencontres régulières sont proposées par l'association.

Où en est ce groupe aujourd'hui ? Assez rapidement, il a réuni très majoritairement des personnes soucieuses pour un de leurs proches, conjoint ou parent et son nom est devenu : groupe des « familles accompagnantes ». Responsables de ce groupe, nous y avons rencontré certaines personnes, régulièrement pendant des années jusqu'au décès de leur père, de leur mère ou de leur conjoint.

Avec l'apparition de la covid, les rencontres se sont espacées, les nouveaux contacts ont été peu nombreux et si le téléphone permet des échanges, il n'apporte pas la richesse d'un partage à partir de multiples expériences.

A cette rentrée 2021, ce groupe nous paraît à reconstruire. Les besoins existent, mais ses objectifs pourraient s'élargir en renouant avec le projet de départ. Nous souhaitons qu'il soit proposé à toute personne qui se sent engagée dans une relation d'accompagnement, dans le cadre familial, amical ou de simple voisinage.

Dans le passé déjà, l'équipe qui animait l'antenne Grésivaudan avait soulevé la question des accompagnements dits « de proximité ». Tout récemment les rencontres avec d'anciens bénévoles ont fait à nouveau apparaître la question du soutien que pourrait apporter Jalmalv Grenoble aux personnes pour qui le mot accompagnement a un sens et une réalité qui s'inscrit dans leur vie personnelle, alors qu'ils ne sont pas ou plus bénévoles. La diversité des situations qui pourraient être évoquées peut susciter des inquiétudes mais l'expérience vécue dans le groupe, les années passées, nous incite à tenter cette ouverture. Les personnes que nous rencontrons disent se sentir soutenues d'entendre ce que d'autres personnes expriment de leur propre vécu. Au-delà de ce que chaque situation a de spécifique, il s'agit au plus profond, d'être à l'écoute de soi et de l'autre alors que se déroule une histoire à laquelle nous sommes sensibles. On apprend de l'expérience des autres même si elle se situe dans un contexte différent.

Notre équipe s'est élargie à trois depuis quelques mois, et nous avons le projet d'aller dans la direction présentée par ces quelques lignes, avec l'accord de notre CA, bien sûr. Le rythme des rencontres est à définir en tenant compte des souhaits des personnes concernées et comme dans le passé, avec beaucoup de souplesse. La reprise du bénévolat d'accompagnement peut nous aider à faire connaître cette proposition. Elle s'adresse également à nous tous, si nous nous reconnaissons comme des accompagnants du quotidien.

Fanchette Lugan, bénévole

LES NOUVEAUX BÉNÉVOLES

Nous sommes très heureux à JALMALV Grenoble que tant de nouveaux bénévoles nous aient rejoint malgré la pandémie et les difficultés que nous avons rencontrées pour faire nos accompagnements.

La motivation de ces nouveaux et leur volonté à être intégrés semble être restée intacte malgré les délais qui, particulièrement pour ceux qui ont été formés début 2020, ont été très longs. Comme chaque année, la formation initiale à l'écoute avait débuté en janvier 2020 et devait se poursuivre sur trois mois. Suite au premier confinement, le dernier week-end, prévu en mars avait dû être annulé, il a été reporté en septembre 2020. De plus, les immersions prévues dans les services hospitaliers et en Ehpad ont dû être interrompues à mi-chemin ... et donc certains ont été plus gâtés que d'autres !

La procédure de recrutement n'a pu reprendre qu'en juin 2021 mais, malgré cela, une forte proportion de stagiaires a notifié le désir de s'engager comme bénévoles accompagnants ; ils sont actuellement soit intégrés dans des équipes, soit en cours de recrutement.

Pour ceux qui ont suivi la formation en 2021, malgré toutes les incertitudes liées à la pandémie, la formation initiale a pu avoir lieu en début d'année. Et pour cette « cuvée » 2021, tous les stagiaires ont manifesté leur souhait de devenir bénévoles et leur recrutement et intégration sont en cours.

Par ailleurs, ce qui est manifeste depuis quelques années et encore plus sensible récemment, c'est qu'il y a de plus en plus de jeunes recrues (cette année, la plus jeune a 27 ans). Il y a également de plus en plus de nouveaux bénévoles en activité professionnelle ou/et avec des enfants en bas âge, ce qui demande des adaptations particulières pour les accompagnements.

Nous leur souhaitons à tous de garder leur formidable motivation et les remercions au nom des établissements de santé où nous intervenons et au nom de toutes les personnes qu'ils auront à rencontrer et accompagner dans le futur.

Anna Grouillet, bénévole et administratrice

ÉCOUTE DEUIL

À Écoute Deuil, nous sommes passées en mode « sous-marin » pendant la tourmente du COVID. Bien sûr, certaines de nos activités, comme les rencontres en groupe, ont dû être suspendues. Mais nous avons pu garder le contact grâce à ce merveilleux outil qu'est le téléphone. Le contact entre nous et surtout le contact avec les endeuillés qui font appel à nous.

Le « prendre-soin » était plus que jamais nécessaire en ces temps troublés et, même si ce nouveau mode de fonctionnement était plus exigeant, nous avons pu nous adapter pour continuer à fonctionner. Nous avons même organisé des « visios » pour nos rencontres d'équipe ! Se voir à travers un écran, sans pouvoir se toucher, mais se voir quand même !

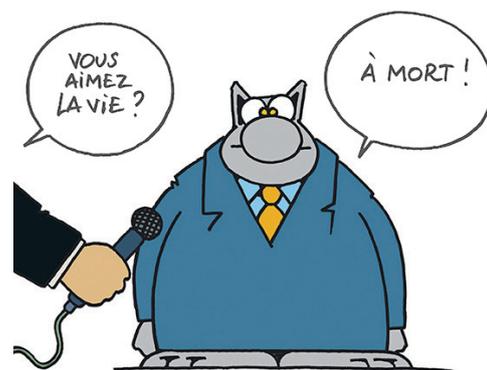
Et quand nous avons pu commencer à reprendre des RDV en présentiel, des rencontres en groupe, tous masqués et à bonne distance, mais enfin face à face pour de vrai, quel bonheur ! Même si masqués, ce n'est pas pareil ... Même si masqués, on ne se voit pas

si bien ... Même si masqués, les mots sont atténués ... Sortir de chez soi et rencontrer d'autres personnes pour échanger et rompre l'isolement, cela est très important pour tous, mais encore plus pour les endeuillés. Ils sont déjà mis sur la touche par la société qui ne sait plus accueillir le malheur qui les frappe. Et avec ce COVID, l'accompagnement des proches, avant, pendant et après le décès, est devenu une épreuve de plus à surmonter dans le chemin du deuil. Comment supporter de ne pas pouvoir se rendre dans un autre pays pour aller l'accompagner dans son dernier voyage ? Comment supporter de ne pas pouvoir rendre visite à un membre de sa famille, hospitalisé, qui décèdera sans qu'on ne l'ait revu ? Comment choisir un nombre restreint de personnes qui auront le « privilège » d'assister aux funérailles ? Toutes ces questions viennent se rajouter dans les valises déjà bien lourdes des endeuillés, valises qu'ils doivent traîner sur leur chemin de deuil.

À Écoute Deuil, les endeuillés peuvent poser leurs valises, vider leurs sacs. Nous les accueillons dans leur diversité, avec humilité et bienveillance. Nous

avons chacune une façon d'accueillir bien personnelle, mais nous nous rejoignons autour des fondamentaux de l'écoute que sont l'écoute active, la reformulation et l'empathie. Cette année, Christine s'est lancée dans un projet d'accueil des étudiants en deuil, eux aussi très impactés par la crise sanitaire. Et notre équipe va s'étoffer, avec l'arrivée de Brigitte. Nous sommes prêtes (et vaccinées !) pour écouter, accompagner, entendre, enfin partager le chemin du deuil de celles et ceux qui nous en font la demande.

Sophie Bouat, bénévole et administratrice



MORTS DE LA RUE ET ISOLÉS

Nous avons coutume de dire que Jalmalv dispose de deux pieds : celui concernant l'accompagnement des personnes hospitalisées ou en Ehpad et celui de Jalmalv dans la cité.

À ce second titre, un certain nombre d'adhérents à Jalmalv Grenoble font partie du Collectif « Morts de Rue et Isolés » qui assure une présence lors des cérémonies funéraires de personnes désaffiliées. Leur nombre s'est fortement augmenté ces derniers mois.

Pierre Reboul, bénévole et administrateur

FONCTIONNEMENT DE LA STRUCTURE

(CA, AG, commissions, évolutions, départs, recrutement secrétaire)

Pour rappel, l'association Jalmalv Grenoble repose sur le bénévolat et est régie, selon la loi de 1901, par ses statuts, par son manuel d'organisation et de fonctionnement interne ainsi que par les différentes conventions passées avec les organismes dans lesquelles ses bénévoles interviennent.

L'association est animée depuis deux ans par un collectif d'administration qui se réunit régulièrement pour analyser les besoins de l'association et apporter les réponses nécessaires à son bon fonctionnement.

Ce collectif se partage la responsabilité des commissions suivantes en charge des missions et actions de l'association :

■ **1.** La commission « relations extérieures », chargée de représenter l'association vis-à-vis de la fédération nationale de Jalmalv, des organismes officiels ou partenaires externes et d'établir les conventions avec les sites dans lesquelles les bénévoles interviennent ainsi que des liens.

■ **2.** La commission « bénévolat » chargée du recrutement et de l'accueil de nouveaux bénévoles, de leur intégration et affectation et du suivi des bénévoles accompagnants (rôles et engagements, entretiens, groupes de paroles, réunions d'équipes, ...)

■ **3.** La commission « formation » chargée de la sélection des formations initiales ou continues nécessaires, de leurs programmations, du choix des organismes de formation et psychologues, et des bilans des formations.

■ **4.** La commission « communication » chargée de la rédaction des revues et divers documents de l'association, de leur diffusion en interne et en externe, de l'organisation des rencontres de réflexion ou de conférences avec le grand public, de la gestion de la bibliothèque et des sites WEB.

■ **5.** La commission « finances » chargée de l'élaboration des budgets prévisionnels annuels, des dossiers de demande de subventions, du suivi comptable des dépenses et recettes, des déclarations salariales et des bilans financiers annuels réglementaires avec le cabinet comptable.

■ **6.** La commission « administration » chargée de la permanence au local de l'association (4bis rue Hector Berlioz) et de la réalisation des tâches administratives (contacts téléphoniques, mails, courriers, informations, diffusions, gestion des fichiers divers, classements, archivages, entretiens, achats, mise en œuvre des formations, groupes de paroles, conférences, etc...) en lien avec les besoins de chaque commission.

■ **7.** Ce collectif organise également à la fin du 1^{er} trimestre de chaque année, l'assemblée générale des adhérents de l'association pour y présenter les rapports moraux, d'activités, financiers et d'orientation.



L'homme étoilé

Compte tenu de toutes ces tâches administratives, et du départ de Corinne du CA en fin de mandat, le collectif d'administration a décidé d'embaucher Isabelle Escalle comme secrétaire à temps partiel à compter de fin août 2021. Nous lui souhaitons la bienvenue !

Jean-Paul Castell, administrateur

LES BÉNÉVOLES DANS LA TOURMENTE DE LA COVID

De manière générale, les bénévoles de Jalmalv, qu'ils soient de Grenoble ou d'ailleurs, ont vu leur quotidien et leur pratique singulièrement impactés par la pandémie de Covid : modification du rapport au temps, du rapport à soi-même, à ses émotions, à sa sensorialité ; modification du rapport aux autres, qu'il s'agisse des autres bénévoles, des malades et des personnes âgées, des soignants ; déconstruction d'un univers familial et questionnements divers, mais aussi nécessité d'une adaptation aux nouvelles conditions d'exercice ; enfin, réflexion sur l'après-Covid.

FLYER PROPOSÉ AUX ENDEUILLÉS PAR LES POMPES FUNÈRES DE L'ISÈRE

Ce flyer est mis à la disposition des familles endeuillées lors de leurs démarches auprès des Pompes Funèbres de l'Isère.

Merci aux PFI pour leur collaboration.

Pierre Rebol, bénévole et administrateur



Paroles d'endeuillés

Comment

« Je n'arrive pas à croire que je ne le verrai plus... »

Si le monde pouvait s'arrêter de tourner, le temps que je récupère...

J'ai peur de ne pas pouvoir remonter la pente si je me laisse aller...

Si on n'était pas obligé de faire comme si tout allait bien... »

nos morts restent-ils dans nos vies ?...

- Le temps du deuil, le temps dans le deuil...
- En parler ou se taire ?
- Comment et avec qui partager notre deuil ?...
- Quelle place pour le souvenir ? que nous apporte-t-il ?...
- Où trouver de l'aide ?
- Quel appui pour poursuivre ?...
- Une épreuve : le manque... le cimetière, la tombe, l'urne...
- Parler de la mort avec les enfants ? comment ?...
- Nos convictions devant la mort...
- Nos larmes, les accueillir...
- Quelle place pour mes émotions ?

L'association Jalmalv, indépendante de tout courant de pensée religieuse ou philosophique, propose gratuitement et en toute confidentialité, une présence et un soutien aux personnes endeuillées. Pour cela, deux offres :

Une ligne téléphonique ouverte à vos appels
04 76 51 08 51

Un rendez-vous nommé Écoute Deuil pour l'accueil et l'accompagnement des personnes en deuil 04 76 03 13 11

En savoir plus jalmalv-grenoble.fr

POURQUOI UN SITE INTERNET POUR JALMALV GRENOBLE ?

Il est important pour toute association de pouvoir facilement informer ses adhérents et aussi le grand public sur ses activités, ses valeurs, ses initiatives. Ceci permet d'attirer de nouveaux bénévoles, mais aussi de mieux partager au sein de l'association elle-même.

De nos jours, la seule façon efficace d'atteindre un tel objectif est d'être visible sur internet, qui est de loin la principale source d'information des particuliers. Jusqu'à présent, Jalmalv Grenoble s'est appuyé sur le site de la Fédération à Paris pour être référencé, mais de manière succincte. D'ailleurs, la grande majorité des antennes locales de Jalmalv ont développé leur propre site internet dédié à leurs activités.



Le CA de Jalmalv Grenoble a donc décidé en 2020 de lancer un site internet « Jalmalv Grenoble ». Pour atteindre cet objectif, un petit groupe de travail s'est formé. Il a étudié les différents aspects d'un tel projet, notamment le contenu, l'ergonomie, les procédures de mise à jour et d'enrichissement, l'outil de développement, le référencement... L'analyse des différents sites locaux Jalmalv a été une source d'inspiration. Il a été décidé, dans un premier temps, de privilégier des informations pérennes plutôt destinées à des personnes externes ne connaissant pas Jalmalv Grenoble.

Une rapide étude technique a permis de sélectionner un outil permettant l'élaboration rapide et esthétique du site et la mise à jour décentralisée du contenu.

Au mois de mai 2021, la première version du site était publiée et un message d'information envoyé à tous les adhérents de Jalmalv Grenoble.

Les statistiques d'utilisation après cinq mois de fonctionnement montrent que le site est majoritairement consulté par de nouveaux visiteurs, il y a peu de visiteurs réguliers. Les pages les plus consultées concernent l'activité d'Écoute Deuil, le bénévolat d'accompagnement et l'agenda.

C'est un début encourageant mais, comme tout site internet, le succès dans le temps dépendra de notre capacité à adapter en permanence le contenu du site aux besoins des adhérents, de l'association et de l'intérêt des personnes externes.

Nous comptons donc sur tous les adhérents Jalmalv Grenoble pour l'utiliser et proposer des enrichissements permettant de faciliter la vie de l'association et son développement.

À vos claviers !

Françoise Cerles, bénévole et administratrice

REMERCIEMENTS AUX DONATEURS

Cette année, Jalmalv Grenoble a reçu l'aide financière et matérielle de la Ville de Grenoble, du Département de l'Isère, de la Caisse Nationale d'Assurance Maladie, des Pompes Funèbres de l'Isère, ainsi que de nombreux dons d'adhérents et des familles qui ont connu Jalmalv lors de l'accompagnement d'un de leurs proches.

Nous remercions très vivement l'ensemble de ces donateurs qui permettent le bon fonctionnement de notre association.

Le Conseil d'Administration



AG2R LA MONDIALE



ASSOCIATION
JalMalv
JUSQU'À LA MORT ACCOMPAGNER LA VIE
4 bis rue Hector Berlioz - 38000 Grenoble

Nous recommandons vivement la lecture du délicieux ouvrage d'illustrations humoristiques de L'Homme Étoilé, l'infirmier en Soins Palliatifs :
À la vie ! chez Calmann Levy