



JALMALV-BOURGOGNE

Maison des Associations – Boîte E7 - 2 Rue des Corroyeurs – 21068 DIJON CEDEX

▶ 06 62 70 31 50 & 06 76 04 80 27 ♦ jalmalv.bourgogne@orange.fr ♦ www.jalmalv-bourgogne.fr

Regroupement d'associations JALMALV de la Côte-d'Or, de la Nièvre, de la Saône et Loire et de l'Yonne
SIRET : 87926915700019 - Association reconnue d'intérêt général – Eligible aux reçus fiscaux relatifs aux dons

« ECHOS » N°20/01

Associations JALMALV implantées en Bourgogne



Comité de rédaction : Patricia BIASINI - Geneviève DEMONTEAUX – Mireille LOBREAU – Jacky MARMILLON – Marie MARTIN



La présidente et les bénévoles de JALMALV-BOURGOGNE vous présentent à tous leurs meilleurs vœux pour la nouvelle année.

Que 2020 soit riche des valeurs portées par JALMALV : solidarité et humanité !

Que 2020 voit la réussite de la campagne de recrutement de bénévoles initiée par le Fédération JALMALV !

Rétrospectives

➔ **Actions dans la cité de « l'Entente JALMALV-BOURGOGNE » :**
[Autant d'occasions de se retrouver entre bénévoles JALMALV]

* Samedi 23 novembre 2019 à Dijon : Conférence grand Public « Le deuil – Une épreuve »

Cette conférence, organisée par JALMALV-BOURGOGNE, se divisait en deux parties : la première, traitée par Madame Lazarette Coelho de FormAction 71, s'intitulait * « Le processus du deuil à travers des métaphores », la deuxième * "Faut-il médicamenter le deuil ?" était présentée par le Docteur Claude Plassard, médecin gériatre.

Tout d'abord Madame Coelho pointa une vérité indéniable : l'annonce, la réalité d'un décès, même si celui-ci était prévisible, provoque un choc, telle une **brûlure** à l'huile bouillante. Le bleu à l'âme qui suit cette blessure psychique générera un processus de cicatrisation, semblable à celle du corps après une plaie : l'infirmière **met des pansements**, soigne une plaie physique qui se refermera avec des **soins** et du temps, l'accompagnant de l'endeuillé panse une plaie psychique qui a provoqué une déstructuration, une destruction. C'est l'*Ecoute* qui permettra la reconstruction, en prenant soin, avec du temps.

Les phases du deuil sont décrites comme une **bille ondulante en balancier dans un bol**, touchant le fond et remontant, d'un côté à l'autre, d'une émotion à l'autre, balançant encore et encore, en attendant l'élan qui vous sortira du contenant dans lequel vous êtes emprisonné. Les émotions ne font pas fi de la culpabilité, des "si j'avais dit ou fait...", "des "j'aurais dû..." en passant par le désarroi, la peur et la colère qui s'ajoutent à la tristesse, au chagrin.

Au moment d'un deuil, chaque personne est différente et unique dans son ressenti, comme dans le cheminement qui suit, par rapport à la réalité. Les phases de dépression, comme les **dépansions atmosphériques**, provoquent des passages d'un état à un autre.

On a schématiquement décrit huit étapes dans le processus de deuil.

La première correspond au choc de l'annonce, à la prise de conscience de la réalité de l'événement.

Puis, il peut y avoir une phase de déni, comparable à une **chape de béton** coulée sur l'événement, cette anesthésie affective et émotionnelle est une fuite de l'inconscient, pour ne pas descendre tout de suite dans des émotions trop fortes et ingérables. L'hyperactivité peut alors être une protection et, comme pour **un sous-marin**, cela ira jusqu'à l'onde de choc rappelant la réalité du deuil.

La personne en deuil, tel un sous-marin qui **amorce la remontée**, par paliers, petit à petit, avec des moments d'immobilité **entre deux eaux**, tentera de refaire surface, pour aboutir doucement à un mieux-être.

Il faudra parvenir à transposer le lien intérieur vers l'extérieur puisqu'il est impossible de revenir en arrière, et qu'avancer, coûte que coûte, est la seule solution.

La troisième étape marque la fin d'un état, la fin d'un cycle : la notion de temps qui conduit à la réparation. Cette notion de temps est très variable, est personnelle, et ne peut être évaluée et encore moins jugée, avec des moments où les émotions sont plus vives, par exemple anniversaire, fête de Noël...

La quatrième étape fait appel aux notions développées par Elizabeth Kübler-Ross, avec le marchandage, la négociation, la culpabilité.

La cinquième étape se situe tout en bas de la courbe et correspond à une déstructuration à une déconstruction, à une dépression.

L'étape suivante est celle de l'acceptation de la réalité, pas l'acceptation du fait, mais l'acceptation de la réalité du fait.

La septième étape est celle du « par don » ; Parfois, le pardon, pardon de l'autre, pardon de soi, apporte la capacité de se libérer pour avancer.

Le livre émotionnel, page après page, polit la souffrance, permet le **délestage**.

La traversée de multiples émotions à ne pas réprimer, à exprimer, trouvera un sens pour se reconstruire, retrouver un intérêt... **ôter le pansement, cicatriser**, et continuer à vivre... même si la souffrance se réveille, de temps en temps.

Laisser partir pour faire de la place, pour recevoir, pour induire une relation de soi à soi.

La métaphore du "frigo" émotionnel, frigo qui est le lieu où entreposer ce qui fait mal, pourquoi pas, dès lors, s'occuper des autres plutôt que de soi... Que puis-je libérer, laisser, pour pouvoir avancer, monter ?

La dernière étape de ce processus est le début d'un nouveau cycle qui va permettre la reconstruction, un renouveau, la quête de sens et la cicatrisation.

L'intervention du docteur Claude Plassard s'ensuivit.

Il ne revint pas sur les phases du deuil, mais donna la définition du deuil à travers sa manifestation extérieure : **le choc, la dépression et l'asthénie**, normales dans ce cas. Il insista sur le fait que les **larmes** sont à respecter, pleurer c'est déjà communiquer. **La perte de sommeil** pendant 48h ou 72h est un traumatisme normal, fréquent et si des anxiolytiques sont prescrits ils ne doivent l'être que pour quelques jours. La législation actuelle ne permet d'ailleurs pas de poursuivre ces traitements au-delà de 3 mois. Il faut éviter la prescription de somnifères. **Le deuil n'est pas une maladie, le chagrin n'est pas une pathologie et n'a pas à être traité par des médicaments.**

Le seul remède est la parole écoutée, **les mots sur les maux**, indispensables pour avancer, l'écoute de son entourage, d'un bénévole formé, d'un professionnel si nécessaire.

Si une mélancolie chronique (au sens médical du mot et non au sens commun) s'installe, une hospitalisation peut être envisagée. Il s'agit là de deuils pathologiques

Le docteur Plassard aborde ensuite **le risque de suicide**. **Le suicide se présente parfois** à la personne endeuillée **comme seule solution** à une souffrance devenue intolérable. **Cette idée de suicide ne traduit pas une envie de mourir.**

En effet, en face à face avec sa souffrance, pendant 8 jours la personne endeuillée recherche de nombreuses solutions ; 8 jours plus tard, sans solution émergente, le doute s'installe avec une baisse d'estime de soi qui induit la pensée suicidaire ; 8 jours plus tard le suicide apparaît comme seule solution et le choix de la date s'impose ; une sensation de mieux être apparaît car une solution est trouvée. Pour l'adulte, cette décision peut prendre entre 6 et 10 semaines. Il s'agit là d'une véritable crise suicidaire, parfois difficile à repérer.

Le suicide est la réponse à un phénomène de rejet : la communication sociale étant difficile ou carrément absente, une stigmatisation est alors ressentie, comme ajoutant à la position de victime celle de coupable.

Indépendamment de ces situations pathologiques, après 6 à 8 semaines, une consultation post deuil peut être envisagée par la personne qui a perdu un être cher et se sent vraiment mal.

Les rituels : veillées, obsèques, signes de reconnaissance du deuil s'avèrent indispensables pour permettre d'admettre **la réalité de la situation et la partager**, cependant ils disparaissent de plus en plus !

A retenir : pour répondre à la question posée, titre de l'intervention : faut-il médicamenter le deuil ? La réponse clairement est non dans la grande majorité des cas. Quelques exceptions en cas de survenues d'une réelle pathologie.

G. Demontaux – P Gouget – M Lobreau



De nombreuses questions seront posées aux deux intervenants.

Plus de 60 personnes ont apprécié grandement les deux interventions et le pot de l'amitié qui a suivi a suscité des confidences auprès des bénévoles présents.

Merci à tous et aux partenaires financiers de JALMALV-BOURGOGNE : CARSAT Bourgogne Franche-Comté – AG2R La Mondiale – Crédit Mutuel – Association des Acteurs en Soins Palliatifs de Bourgogne.

* **Jeudi 6 juin 2019 à Montceau les Mines (71) – Conférence « Choix de la personne de confiance et directives anticipées »**



Cette conférence organisée par « Familles de France en bassin montcellien » était coanimée par Mireille LOBREAU (Présidente de JALMALV-BOURGOGNE) et Dominique BARRIERE (Présidente de JALMALV-DIJON).

Trois sujets essentiels ont été développés par les intervenantes, donnant des clés pour devenir acteur de sa fin de vie :

- Quels sont les droits des malades et des personnes en fin de vie prévus par notre législation ?
- Quelles est le rôle de la personne de confiance ?
- A quoi servent les directives anticipées ?

Le public très attentif, a pu ainsi découvrir que la loi offre à toute personne :

- Le droit d'être soulagé de sa souffrance
- Le droit de refuser un traitement qu'elle jugerait être « Obstination déraisonnable »
- La possibilité, grâce au dispositif « Rédaction des directives anticipées » et « Désignation de sa personne de confiance, d'énoncer par anticipation ses attentes quant aux traitements qu'elle souhaiterait, ou non, recevoir, si son état de santé ne lui permettait plu de les exprimer clairement.

Puis, l'outil diffusé par la Fédération JALMALV, intitulé « Jeu de cartes A vos Souhais », a été présenté. Il permet d'aider à approfondir sa réflexion et le dialogue sur ses souhaits en matière de fin de vie et peut être utilisé pour préparer la rédaction de ses directives anticipées.

A l'issue de la conférence, un pot de l'amitié, a favorisé les échanges entre participants et intervenants.

*** Mardi 5 mars 2019 à Montceau Les Mines (71) – Conférence « Le rôle de la personne de confiance et des directives anticipées »**

C'est à la demande du Directeur de la résidence médicalisée « Les Jardins de Médicis » que sont intervenues Mireille LOBREAU, présidente de JALMALV-BOURGOGNE et Dominique BARRIERE, présidente de JALMALV-DIJON, aux côtés d'Edwige GANDRE, cadre supérieur de santé au Centre Hospitalier de Montceau.

Cette intervention a eu lieu devant une soixantaine de personnes (directeur départemental et directeur régional des Jardins Médicis, acteurs du soin, étudiants de l'IFSI, salariés de la résidence, directeurs d'EHPAD, résidents et leur famille et bénévoles de Jalmalv Le Creusot-Montceau).

À l'issue de la présentation de nombreuses questions ont été posées et le jeu de cartes « A vos souhaits » a intéressé plusieurs auditeurs qui ont souhaité l'acquérir.



Des ateliers ont été proposés aux familles et résidents qui le souhaitaient afin de s'approprier ce jeu dans la perspective de lancer la discussion en famille ou écrire leurs directives anticipées.

Au total ce sont 9 ateliers qui ont eu lieu, les familles les ont sollicités « en individuel » pour des raisons de confidentialité.

Nombre des participants à cette conférence ont découvert les droits des patients, les directives anticipées, le rôle de la personne de confiance.

Et lors du moment de convivialité organisé par le directeur, les questions et discussions se sont poursuivies dans la soirée.

➔ Rencontres JALMALV

*** Le 4 mai à Auxerre – Echanges sur la Formation initiale JALMALV**

Deux associations JALMALV : JALMALV 89 et JALMALV-DIJON ont partagé leurs expériences et leurs pratiques concernant l'organisation de la formation initiale des futurs bénévoles : Sensibilisation et Formation Initiale proprement dite.

Un moment riche d'idées à mettre en œuvre et d'alertes sur les écueils à éviter.

A noter : le constat préalable fait par JALMALV-DIJON :

- Au cours des années précédentes, le profil des candidats au bénévolat JALMALV a évolué ; en effet, plus jeunes, souvent encore en activité, ils sont moins disponibles,
- Dans leur parcours professionnel, ils ont suivi maintes formations diverses et variées, ce qui pour certains, engendre un esprit critique et plus d'exigences par rapport à la conduite de la formation de base qu'ils reçoivent à JALMALV,
- Aussi, JALMALV-DIJON a décidé de ne pas organiser en 2019 de volet « Formation initiale », afin de se consacrer à sa restructuration et d'organiser la formation des bénévoles qui vont intervenir dans le cursus de formation.



Perspectives de rencontres pour les associations JALMALV implantées en Bourgogne

D'ores et déjà, deux rencontres sont prévues en 2020 pour les associations JALMALV implantées en Bourgogne, qu'elles soient ou non adhérentes à JALMALV-BOURGOGNE.

- * **Samedi 18 avril à Dijon, le matin** : Partage d'expériences et de réflexions sur « Comment soutenir les proches aidants ? »
 - * **Samedi 17 octobre 2020, le matin** : Prolongement de la rencontre du 4 mai à Auxerre ← Thème choisi : La formation des bénévoles JALMALV et les modalités de recrutement des bénévoles.
- Vous avez d'autres souhaits de thèmes et de lieux de rencontre : n'hésitez pas à nous les faire remonter sur jalmalv.bourgogne@orange.fr.

A bientôt !