



Les groupes d'écoute et d'entraide de personnes en deuil

Qu'est-ce qu'un groupe d'écoute et d'entraide ?

C'est un **groupe** où vous pouvez vous **permettre d'exprimer** ce que vous avez du mal à dire à vos proches, vos amis, vos collègues, parce que vous ne voulez pas peser sur eux, parce vous n'osez pas : c'est tellement étrange, tellement inhabituel, ce que l'on vit à l'occasion du deuil d'un proche. Les participants ont tous vécu comme vous **le décès d'un proche**, qu'il date de quelques semaines ou de plus d'une année.

Avec **d'autres personnes en deuil**, autour de deux animateurs qui veillent à ce que la parole de chacun soit respectée, vous vous rendez compte que vous n'êtes pas seul(e) à vivre des moments de bouleversement et d'émotions intenses. Les **échanges en groupe** vous permettent de vous enrichir de l'expérience des autres. **Vous vous éclairez mutuellement.**

Qui sont les accompagnants ?

Les accompagnants sont des **bénévoles**. Ils ne sont pas rémunérés. Ils **respectent les croyances** de chacun. Ils sont tenus à la **confidentialité**. Ils ont le plus souvent vécu des **situations de deuil**, et sont **formés** à l'écoute des personnes en deuil par l'Association JALMALV.

Ils ont une approche du deuil fondée sur la confiance en la capacité de chacun à traverser cette épreuve et à retrouver une nouvelle force de vivre, même si cela prend du temps.

Cela commence par un entretien individuel.

On entre dans le groupe **après un entretien** avec l'un des animateurs du groupe, ou avec les deux, **successivement**, si c'est **utile**. Cet entretien est pour vous l'occasion de **parler de votre situation**, de ce que vous attendez, et de vérifier si la participation à un groupe de parole et d'entraide vous convient.

L'animateur vous explique **comment le groupe fonctionne**. Il peut aussi, à cette occasion, vous donner des informations complémentaires (adresse, lectures, aide sociale ou psychologique...) pour répondre à des besoins qui ne relèveraient pas de la compétence de JALMALV. L'entrée dans le groupe **suppose une démarche volontaire** de votre part, et l'agrément de l'animateur.

Le groupe d'écoute de personnes en deuil en pratique

Vous vous retrouvez **avec 4 à 8 personnes en situation de deuil**, autour de **deux animateurs**, pour une rencontre de **2 heures par mois**. Rassurez-vous, on n'y broie pas du noir. C'est **convivial** et des liens d'amitié profonds se tissent souvent entre les participants. Le groupe vit un an (**12 rencontres**). La durée d'un an permet à ceux qui le souhaitent de traverser accompagnés les étapes difficiles que sont les anniversaires (du défunt, de mariage, du décès...) et les fêtes (Noël, Saint Valentin, prénom du défunt...)

Quand entre-t-on dans un groupe ?

Idéalement dès la première séance. Le **calendrier** vous est proposé par un des animateurs lors de l'entretien préalable.

De nouvelles personnes peuvent toutefois entrer dans le groupe lors des **trois premières rencontres**. Au-delà, c'est un peu tard pour s'intégrer.

La présence est-elle obligatoire ?

Le groupe fonctionne bien si chacun s'attache à **être présent régulièrement**. Lorsque les circonstances empêchent quelqu'un d'être présent, il lui est demandé de **prévenir un des animateurs**.

Comment sort-on du groupe ?

Idéalement à la fin du cycle de **12 séances**.

Toutefois, chacun **peut quitter le groupe quand il le souhaite**, sans avoir à se justifier. Il est juste demandé, **par courtoisie**, de prévenir le groupe ou au moins l'un des animateurs que l'on ne reviendra pas.

À la fin du cycle, il vous est possible, si vous en ressentez le besoin, de **poursuivre dans un nouveau groupe**, avec éventuellement de nouveaux animateurs. Un entretien préalable avec l'un d'entre eux sera alors programmé.

Qui anime ?

Il y a toujours **deux animateurs JALMALV**. Leur rôle est de **faciliter** la circulation de la **parole** dans le groupe, de permettre à **chacun de s'exprimer**, quand c'est le moment pour lui, et de faire en sorte que la parole de chacun soit respectée.

Ils aménagent le **lieu** et veillent à la **sécurité** de chacun. Ils sont attentifs au **respect des règles de base** (confidentialité, courtoisie...) et du cadre (horaires...)

Quelles sont les règles de fonctionnement du groupe ?

Nous vous demandons de **vous respecter vous-même** : d'écouter vos propres **besoins**, d'aller à votre **rythme**, de ne **pas vous forcer** à dire ce que vous préférez taire.

Également de **respecter l'autre** : de lui laisser **son temps de parole**, de **ne pas le juger**, de ne pas vouloir donner de conseils, d'accepter que le parcours de chacun est spécifique, de **garder confidentiel** ce que vous avez entendu.

Et de **respecter le groupe** : d'être **ponctuel**, de prévenir d'une **absence** ou d'un **départ**.

Combien ça coûte ?

C'est gratuit. Les animateurs donnent de leur temps bénévolement.

Si vous vous sentez proche des valeurs de l'Association et souhaitez soutenir ses actions, vous pouvez soit adhérer à l'Association, soit faire un don.



Groupes en cours : Montélimar, Valence. Prochainement : Privas et Aubenas.

JALMALV Accompagner le deuil Drôme-Ardèche
Tél : 06 70 99 39 58 Mail : jalmalvdeuil@gmail.com