

# « J'ai pu parler à cœur ouvert »



**Recueil de témoignages  
sur le bénévolat d'accompagnement**



**« J'ai pu parler à cœur ouvert »**

le 28/09/13

Aux signants, aux familles, aux  
bénévoles, aux croquants  
Il y a (un) mon frère plus de 70 années, mon  
frère est assis ici et a séjourné du 14 février  
2006 au 8 avril 2006. Par son prochain voyage  
je l'ai accompagné par la main dans son dernier  
moment respiratoire. Depuis, la lumière possible  
s'éclaire ma route et celle de mes proches.  
Cette espèce à Paul Brousse, d'une infinie bonté  
et sérénité, devrait prospérer partout,  
car la vie est ce qu'il y reste le plus.  
A mon frère, à son courage et  
à la force de son Amour.  
Christel A.

## Une dynamique inter associative du bénévolat d'accompagnement au service des personnes malades et en fin de vie

En France, c'est 293 associations qui regroupent plus de 7 000 bénévoles formés et encadrés.

Ce bénévolat (rôle et obligations) est inscrit dans la loi du 9 juin 1999 garantissant le droit des malades à l'accès aux soins palliatifs.

### Lieux d'intervention :

- > à domicile,
  - > en milieu hospitalier,
    - Unité de soins palliatifs (USP),
    - avec les équipes mobiles de soins palliatifs (EMSP) ,
    - services cliniques (oncologie, soins de suite et de réadaptation, gériatrie, réanimation, pédiatrie...),
  - > en maison de retraite (dont les EHPAD),
  - > autres : réseaux de santé, psychiatrie, la prison, unités pour patient en état végétatif chronique,
- et en complémentarité des professionnels de santé.

D'autres associations sont spécifiquement dédiées à l'accompagnement du deuil. Les formations et expériences de ces bénévoles sont différentes et complémentaires.



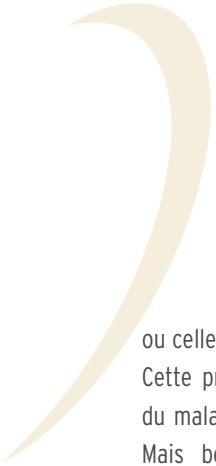


**DIDIER SICARD**  
*président d'honneur  
Comité Consultatif  
National d'Ethique  
pour les sciences  
de la vie et de la santé*

## Le développement du bénévolat d'accompagnement, une ressource essentielle d'humanité

La société française, lorsqu'elle est confrontée à des questions de santé, souffre d'une contradiction permanente celle d'avoir les meilleurs soins techniques issus de la recherche médicale objective, tout en étant reconnu comme une personne singulière dans son propre environnement avec ses souhaits voire ses exigences personnelles. Cette rencontre médecin-malade risque alors de souffrir de cette contradiction qui peut susciter autant de malentendus que de souffrance.

Le malade se perçoit abandonné ou dépendant des actes techniques de soins ou diagnostiques déshumanisants. Le médecin, de son côté peine à lâcher prise de son savoir et de sa finalité d'efficience. Le bénévolat est là pour apporter le regard de la société, dénué a priori de conflits d'intérêts, simplement destiné à manifester la solidarité d'un homme ou d'une femme, sans lien social direct avec le malade, solidarité à l'égard de celui



ou celle devenu pour un moment le ou la plus vulnérable de tous. Cette présence change tout, elle ouvre la porte de la chambre du malade sur un autre univers, celui de l'univers non soignant. Mais bénévolat ne signifie pas simplement bonne volonté, compassion, générosité. Cette présence doit être en effet pensée avec intelligence, précédée d'une formation à la relation pour ne pas céder à la tentation de la curiosité de l'autre. Il y faut de la persévérance, de la joie à donner, de la discrétion, de la disponibilité, une capacité de silence et d'écoute et non de bavardage envahissant et vide. D'où la nécessité de formation, d'engagement, donc la responsabilité d'associations. Les soins palliatifs constituent le vivier le plus nécessaire des bénévoles. Sans eux, une pièce majeure de la relation manque.

La nécessité de leur accueil par des équipes soignantes s'accompagne d'un travail de reconnaissance mutuelle de la place différente des soignants et des bénévoles. Mais l'hôpital n'est pas le seul lieu de leur engagement. À domicile soulager une famille épuisée par un accompagnement d'un malade sans se substituer à elle peut rendre d'immenses services. De même apporter un regard neuf qui accepte parfois de servir de médiateur entre une équipe médicale et une famille bouleversée peut constituer une tâche gratifiante.

Le bénévolat a un futur plus ouvert que jamais en France. Il en constitue même l'ossature de l'espérance d'une société plus humaine.







**CHANTAL CATANT**

*Infirmière, pionnière  
du mouvement des  
accompagnants bénévoles*

## Introduction

### La place du bénévole est incontournable

**J'**ai découvert le bénévolat comme une nécessité à travers un parcours de soins, je peux parler d'aventure je pense, c'est l'aventure d'une soignante qui a découvert les bénévoles, leur nécessité et je suis une soignante inconditionnelle de ces bénévoles.

C'est un long chemin, je pense qu'il y a un fil rouge dans tout cela. D'abord, je suis passé de soins strictement techniques c'était la formation de l'époque, à des soins qui s'adressaient à une personne qui tenaient compte de cette personne dite dans sa globalité. C'est qu'une personne a mille facettes et à partir du moment où l'on découvre la richesse de cette personne et sa profondeur, il devient nécessaire de travailler avec d'autres c'est-à-dire que l'on ne peut plus faire en soi chacun de son côté, cela nécessite l'apport de plusieurs personnes. Je me suis rendu compte aussi que les soins n'étaient pas tout et qu'il fallait beaucoup écouter le malade.



Il m'arrivait de temps en temps de prendre la tournée d'une infirmière puisque j'étais en responsabilité pour voir ce que pouvait exprimer les malades ou leur famille. Un jour, j'ai été chez une grande malade atteinte de cancer et la malade me dit « mais Madame Catant vous allez vous asseoir » mais je n'avais pas le temps, j'étais dans la situation de l'infirmière qui doit aller plus loin puisque l'autre malade attend lui aussi et cette malade a eu un cri qui m'habite encore « je paierais quelqu'un pour m'écouter ».

Donc cela a été une prise de conscience qui m'a dit il faut agir.

Une personne qui est dans l'épreuve a besoin que l'on prenne soin d'elle, la mort me semble- t-il est le moment où cette solidarité doit le plus jouer.

La place du bénévole est incontournable pour que la personne reste pleinement humaine, pleinement vivante jusqu'à son dernier moment. Ma vie est ce qu'elle est aujourd'hui grâce à tout cela, je pense que l'accompagnement m'a accompagné.

Moi-même quand j'ai eu besoin d'accompagnement c'est tous ceux que j'ai accompagné qui m'ont accompagné.

Ces témoignages parlent à eux seuls. Ils expriment à la fois la légèreté, la délicatesse, la joie et la profondeur de cette belle aventure d'accompagnant bénévole.



## Quelques génies

*PERRINE, bénévole d'accompagnement*

Savez-vous qu'il existe sur terre quelques Génies venus des airs ?  
Elfes, Djinns, Sylphes ou Farfadets, qui avez-vous rencontré ? Car  
chaque culture a les siens.

Et la culture palliative a pour Génies des airs Les « Accompagnants  
bénévoles ».

Parmi eux, croyez-moi, le plus Follet, se rend à Domicile !

Il entre partout, au premier appel.

Du réduit, au palace, il éclaire la place !

Chaque humain trouvé, là, dans son royaume, il en fait le Roi, la  
Reine, le Monarque !

Doucement il s'approche. Il cherche le regard

Prête l'oreille, sourit au silence, ou laisse gronder la colère.

Il reconnaît la peur, supporte de voir couler des larmes...

Il a osé entrer chez l'autre ! Pourtant il est sans armes ?

Il a son bras pour soutenir des pas, ou partager un poids...

Il a ses yeux pour déchiffrer les lieux,

Sa voix pour un moment de lecture...

Sa main, pour effleurer un doigt...

Il a osé être chez l'autre !

Mais quelle est son idée

Il arrive sans projet. Jamais de solution.

Le rôle du Follet du Domicile n'est pas un rôle de théâtre  
car rien n'est connu d'avance. Tout change, tout bascule, dans  
cette maison-ci.

Le rôle du Follet du Domicile n'est pas un rôle d'improvisation  
puisqu'il n'a aucun pouvoir de décision dans cette chambre-là.  
Mais, avec un paquet d'humour, à chaque Monarque, il s'adapte.

Il a osé rester chez l'autre ! O combien sa joie est grande d'être là,  
dans une présence ajustée.

Simplement pour permettre des moments de vie à ceux qui sont si  
près de la fin de leur vie.



## Quand je te demande à être écouté

Poème indien adapté par *JACQUES SALOMÉ*

Quand je te demande de m'écouter et que tu commences à me donner des conseils, je ne me sens pas entendu.

Quand je te demande de m'écouter et que tu me poses des questions, quand tu argumentes, quand tu tentes de m'expliquer, ce que je ressens ou ne devrait pas ressentir, je me sens agresser.

Quand je te demande de m'écouter et que tu t'empares de ce que je dis pour tenter de résoudre, ce que tu crois être mon problème, aussi étrange que cela puisse paraître. Je me sens encore plus en perdition.

Quand je te demande ton écoute, je te demande d'être là, au présent dans cet instant si fragile où je me cherche dans une parole parfois maladroite, inquiétante, injuste ou chaotique.

J'ai besoin de ton oreille, de ta tolérance, de ta patience pour me dire au plus difficile comme au plus léger.

Ou, simplement m'écouter ... Sans excusation ou accusation, sans dépression de ma parole. Ecoute, écoute-moi. Tout ce que je te demande c'est de m'écouter.

Au plus proche de moi. Simplement accueillir ce que je tente de te dire, Ce que j'essaye de me dire. Ne m'interromps pas dans mon murmure, n'aie pas peur de mes tâtonnements ou de mes imprécations. mes contradictions comme mes accusations, aussi injustes soient-elles, sont importantes pour moi. Par ton écoute, je tente de dire ma différence.

J'essaye de me faire entendre surtout de moi-même.

J'accède ainsi à une parole propre, celle dont j'ai été longtemps déposséder.

Oh non, je n'ai pas besoin de conseils.

Je peux agir par moi-même et aussi me tromper.

Je ne suis pas impuissant, parfois démuni, découragé, hésitant, pas toujours impotent. Si tu veux faire pour moi, tu contribues à ma peur, tu accentues mon inadéquation et peut-être renforces ma dépendance.

Quand je me sens écouté, je peux entrer en reliance.

Établir des ponts, des passerelles incertaines, entre mon histoire et mes histoires. Reliez des évènements, des situations, des rencontres ou des émotions pour en faire la trame de mes interrogations.

Pour tisser ainsi l'écoute de ma vie. Oui ton écoute est passionnante. S'il te plaît, écoute et entends-moi. Et si tu veux parler à ton tour, attends juste un instant que je puisse terminer et j'écouterai à mon tour, mieux, surtout si je me suis entendu.



## Cheminer sur la voie du coquelicot...

... c'est développer la compassion

Prendre soin de soi, prendre soin de l'autre,  
c'est accueillir sans juger, sans blâmer, sans mettre d'étiquette  
c'est pouvoir écouter sans angoisse l'angoisse de l'autre,  
c'est lui offrir l'immense espace de notre cœur pour y déposer  
son fardeau et permettre à la Grâce de transformer sa souffrance  
sans chercher à solutionner, à modifier, à conseiller ou à porter le  
fardeau à sa place. C'est accepter d'être touché, interpellé par la  
souffrance de l'autre et simplement accueillir ce qu'il partage dans  
le respect, la bienveillance et l'espérance. Il y a tant de souffrances  
qui ne peuvent pas être soulagées par l'intervention pratique d'un  
autre.

Elles peuvent être diminuées pourtant lorsqu'elles sont simplement  
partagées. Déposées, écoutées sans jugement dans l'acceptation  
inconditionnelle de celui ou celle qui les vit.





## Toi silence

*AGNÈS, bénévole d'accompagnement*

Silence, toi silence  
de ce qui est ou en partance :  
Souvent tu nous distances  
Pourquoi pas en réminiscence  
Ou tu prends de l'avance  
Écoute donc la vraie croyance  
Loin de notre errance  
C'est d'être là dans nos présences

Peux-tu entendre nos présences  
Allons... vivons l'aventure, juste immense  
près des patients en instance  
Surtout osons les rencontres ; en confiance  
de livrer leur propre essence  
L'humain est en balance  
tu n'es pas maître de séance  
À la bonne cadence.





## Lettre à un mort

*Bénévole d'accompagnement*

Comme une fleur printanière déflorée par le vent, offrant tous ses pétales à ce coin de ciel bleu : qui soudainement disparaissent, engloutis dans ce gros nuage blanc : cette pudique larme qui vous a échappé, parcourt votre visage déjà bien fatigué.

Dans sa chute d'une lenteur étrange, elle déverse sa musique silencieuse, puis elle disparaît, absorbée par le drap blanc.

Tel un arbre abattu dans cette immense forêt, déchirant dans sa chute ses plus proches, ses semblables, vous étiez allongé sur un tapis de lierre, la forêt embaumée du parfum des fougères.

Dans un profond silence, je sentais mon regard débordant d'attention, cherchant à vous offrir ma fraîcheur ; celle de mon jardin, dans la rosée du matin d'été, avec tous ses parfums, avec toutes ses couleurs, avec toutes ses musiques.

J'avais posé ma main sur le bord de votre lit. La paume était ouverte comme pour une aumône. Je n'ai rien demandé : et, comme une branche morte qui tombe de son arbre, votre main communicante est venue se poser et nous avons prié.





Vieille *main* à la peau translucide, sillonnée de veines sombres...  
*Main* de ma grand-mère, qui suscitait l'effroi de son arrière petit-fils, me murmurant à l'oreille : « *J'aime pas les vieux, ça me fait peur !* »  
*Main* si semblable à la mienne aujourd'hui, qui suscite la curiosité inquiète de mes petits-enfants : « *Pourquoi tes veines ressortent ? Pourquoi tu es vieille ? Quand est-ce que tu vas mourir ? Pourquoi on ne peut pas savoir ?* »  
*Main* usée d'avoir tant servi, porté, manipulé, lavé, caressé... *Main* raidie, tachée, rouillée par le temps...  
*Main* si fine, si douce encore, si transparente, si fragile... si inutile aujourd'hui, posée ainsi au bord du lit... Tu ne sers plus à rien, qu'à m'inviter à la prendre, délicatement, pour te signifier ma présence, te communiquer ma chaleur...  
Lorsque je presse doucement ta main et que je glisse la mienne sous la tienne, remontent, comme un souvenir, les joies et les épreuves que tu as traversées ...

Tu es née au début de la guerre, de « la grande guerre ». Comment cette tragédie s'est-elle imprimée en toi ? As-tu perdu ton père, un oncle ou plusieurs ? Que sont devenues ta mère, tes tantes ? Comment ont-elles pu continuer à vivre, malgré tout ?  
Tu as travaillé jeune, dans les champs, à l'usine, au magasin ou au bureau...  
Tu t'es mariée, tu as élevé tes enfants, tu t'es dépensée sans compter pour leur rendre la vie plus belle. Tu les as cajolés, encouragés, corrigés parfois... Tu n'as guère connu de repos ni de vacances.  
As-tu été heureuse quelquefois ?  
Aujourd'hui, tu es là, en EHPAD, veuve depuis longtemps, seule. Tes enfants se sont éloignés. L'un d'eux est mort jeune, dans un accident. Les autres sont éparpillés. Ils n'ont plus de souci à se faire : tu es à l'abri. « *On* » s'occupe de toi...  
Tu avais consacré beaucoup de temps et de tendresse à tes petits enfants, autrefois ...

Aujourd'hui, ils sont adultes, ils ont leur vie, eux aussi... Ils n'ont ni le temps, ni l'envie de venir te voir.

*« Ça me fait trop mal de la voir ainsi », dit l'une.*

*« Si je viens, elle ne s'en souviendra pas. À quoi bon ! » dit l'autre.*

Cette vieille main si humaine, posée sur le bord du lit, raconte ton histoire, mais aussi la mienne et celle de tant d'autres...

Je la garde précieusement, encore un instant...





## Ta main

*JEAN, bénévole d'accompagnement*

Je devine sans l'entendre, la manière dont elle frappe,  
Quand elle ouvre en silence l'entrée de mon domaine.  
Je vois à son salut que tu marques une étape.  
Pour mieux me demander « comment va ta migraine ? »  
Ta main me parle, c'est bon à mon silence,  
Car je souffre. Je ne peux m'exprimer.  
Qu'importe. Ta main sait transformer cette mauvaise ambiance  
Dans laquelle je me sens enfermée,  
Tu avances jusqu'à moi  
Et c'est encore ta main  
Qui se pose sur mon bras.  
Elle ouvre le chemin de notre bavardage.  
J'ai mal... et je ferme les yeux,  
Je souffre et je perds mon langage.  
Ta main caresse la mienne,  
Un peu pour absorber mon trop plein de souffrance.  
Je sens venir en moi une joie très ancienne

Que je connaissais bien au temps de mon enfance.  
Aujourd'hui je souffre et ta main me soulage  
Elle me fait oublier mon mal pernicieux.  
Quelque part elle me donne le très... très grand courage  
De pouvoir te lancer un sourire malicieux,  
Pour donner à mes yeux une touche de couleur.  
Tes mains lorsque tu prends et enserme mon visage  
Pour mieux poser tes lèvres sur mon front amaigri  
Font crouler le blindage qui enferme ma vie,  
Tes mains me parlent et me font vivre  
Tu es là... Je me tais car j'ai mal.  
Je suis ivre,  
Mon Dieu, est-ce normal ?  
Je suis si fatiguée.  
Alors je te prie, avant de me quitter  
Je veux sentir ta main murmurer à la mienne  
« Ne crains pas... Je t'aime... ».



## Il y a tant de gammes

*Bénévole d'accompagnement*

Quand les patients se livrent de leur âme,  
Ils ont dans les yeux des lanternes, des flammes  
Intensifiées par leur Être profond  
que nous accompagnons

Au cours d'un temps suspendu, arrivé  
Plein, humain, à la rencontre voué  
Dans l'émergence de l'espace habité.



## Ce matin

### *Personne accompagnée*

Ce matin au fait  
Quel jour sommes-nous ? Ça n'a plus d'importance. Ce matin encore,  
Je ramasse toutes mes forces pour ma toilette, Dernier sursaut de dignité.  
Accroché à la potence qui me retient,  
Je pousse une chaise devant moi jusqu'au lavabo. J'avance en zigzagues,  
Mes intestins fuient, j'accélère. Tout bascule.  
Un blanc.  
Dans mon lit souillé je réalise.  
Les draps tirés sur les yeux je sanglote. Délicatement, une main dévoile mon visage. Je garde les yeux clos.

La main se pose  
Sur la mienne.  
Je la saisis  
Dans une étreinte désespérée. Je sanglote plus encore.  
Mes yeux s'ouvrent enfin  
Et croisent le regard  
Plein de compassion de l'infirmière. Je suis suspendu à ce regard  
Qui semble me dire : « *Personne n'est parfait Pas même toi !  
Tu es tissé de l'étoffe des humains. Pardonne-toi !  
Aime-toi, comme tu es !  
Que je puisse t'aimer Comme je suis* ».







## On râle, on se plaint...

### *Bénévole d'accompagnement*

On râle, on se plaint... On dit merci, on s'excuse, on sourit  
On jure, on dit que c'est dur, qu'on n'a pas le choix de vivre ailleurs...  
que l'on est bien obligé de dire oui, d'accepter, de renoncer... Ici,  
on vit Ici, on meurt

Ici, on attend... On espère... Un sourire, un regard, une parole qui  
fait vivre, qui montre que l'on existe... encore... On attend que la  
vie se termine... Quand, comment ? Personne ne peut le dire et  
c'est bien ainsi... En attendant d'être mort, on est pourtant encore  
tellement vivant !!!

Devant la porte d'une chambre. Je frappe.

Qui vais-je trouver derrière, quelle personne vais-je rencontrer ?

Un homme, une femme, en train de s'éloigner de sa vie et dont je  
vais m'approcher pour un instant, un moment, sans projet, sans

rien savoir d'elle ou de lui, avec juste le désir de partager avec lui,  
avec elle... en vérité... un sourire, une parole. Accorder une écoute  
discrète et respectueuse à ce que cet être va me dire, accueillir  
ses silences, ses soupirs ou ses larmes, échanger rires et sourires,  
entendre ses incohérences. Sans jugement et avec humanité, celle  
que tout être humain peut donner à un autre être humain. Aller à sa  
rencontre, juste pour lui témoigner que nous vivons dans le même  
monde, malgré son âge, sa maladie, son isolement, son handicap,  
ses angoisses, ses pertes de mémoire, sa peur de quitter ce monde.  
Tenir une main, caresser un front ou bras, soutenir un regard,  
fredonner une chanson.

Penser que je vais lui donner de moi-même, et recevoir tellement  
plus que le peu que je lui ai offert.





# VOUS

## *Personne accompagnée*

Vous, dont les mains m'ont soignée,  
vous, amies fidèles qui m'avez soignée,  
Vous qui m'accompagnez pour ce départ.  
Je veux par ces quelques mots de mon cœur,  
vous remercier  
Vous qui avez su me témoigner, attention, présence et délicatesse  
dans ces moments si fragiles et si forts ;  
où je balançais entre les deux mondes.  
L'appel de la Lumière et l'amour de tous ceux qui m'y  
avaient précédée,  
Ecartelaient mon cœur et mon âme entre ici et là-bas.  
Ce là-bas que je rejoins maintenant.  
Depuis Longtemps j'attendais de pousser la porte du Père,

Mais les rayons du soleil dans le jardin ;  
le parfum des roses, le couchant sur la mer ;  
et le collier de tendresse de tous les miens ;  
ceux issus de mon amour pour A  
à l'enfance si tendrement veillée par G  
et ceux que mon cœur a choisi,  
retenaient mon âme, en un filet tissé d'amour.  
Mais ce matin, mon âme s'est élancée,  
brisant par mon dernier souffle,  
les fils dorés qui me retenaient.  
Je suis redevenue poussière de Lumière, légère.  
Légère pluie d'amour par laquelle je vous bénis.



## Les petits chaussons pourpres

*Bénévole d'accompagnement*

Ce soir- là, dans l'entrebâillement de la porte 11, alors que je déambulais dans les couloirs à la recherche de la chambre 12, que m'avait indiquée l'infirmière, je la vis : une petite tête fine, des cheveux ondulés, bien coiffés, et surtout, surtout, ce regard bleu vif et rieur qui avait l'air de me dire 'mais entrez donc !' Ce que je fis, et ce fut le début d'une amitié qui dura trois mois. Elle n'était pas sur la liste des visites, parce que, bien qu'atteinte d'un cancer généralisé, elle ne 'se décidait pas à mourir', disaient les soignants, étonnés et un peu admiratifs. Sa première occupation fut de me trouver un siège confortable, et lorsque nous fumes l'une et l'autre bien installées elle me dit ' Si vous saviez comme je m'ennuie ici ! Je n'ai mal nulle part, bien sûr je me sens un peu faible, mais quand même ! 'Au fil des rencontres je me rendis compte qu'elle savait bien à quoi s'en tenir quant à sa maladie... Mais elle ne pensait pas à en parler, elle était dans la vie, et, comme elle ne pouvait pas sortir, elle tricotait ! Elle m'expliqua qu'une de

ses petites filles lui avait demandé de lui tricoter des chaussons pour le bébé qu'elle attendait. Comme je m'extasiais sur la couleur que je trouvais originale (un rouge 'pétard') et sur sa dextérité, elle me proposa de m'en tricoter une paire, parce que 'l'hiver est bientôt là et que c'est pratique pour ne pas avoir froid aux pieds'. Habitant en rase campagne, où les hivers sont froids et humides, j'acceptai avec empressement, et lui apportai une laine angora de couleur pourpre, qu'elle trouva à son goût. Trois visites plus tard, je réceptionnai 'mes' chaussons, tellement beaux et fins qu'aujourd'hui encore je n'ose pas les porter! Je la remerciai avec une petite bouteille de champagne que nous partageâmes dans le plus grand secret (deux soignantes, heureuses récipiendaires elles aussi de chaussons colorés, étaient dans la confiance !) Quel vrai et intense moment de rigolade et d'amitié pour toutes les deux ! Comme elle se sentait bien, elle me demanda de la laine pour me confectionner d'autres chaussons! Je lui fournis donc une laine

vert pomme, et elle commença devant moi son travail, tout en me parlant de sa vie, de sa famille je rencontrai un soir sa fille unique. Elle avait 'bien vécu', avec un mari qui était 'ce qu'il était', mais qui l'avait rendue heureuse et la respectait. Pendant mes vacances, son état s'aggrava, et sa fille m'appela pour me dire qu'elle ne mangeait plus et que c'était la fin. À mon retour, je me précipitai directement dans sa chambre, qui était fermée, mais pas à clé, et je la trouvai endormie, paisible : elle était morte deux heures avant ...

En l'embrassant pour la dernière fois, je la remerciai de nous avoir donné à toutes les deux l'occasion de se dire 'adieu' en tête à tête. Elle n'a pas eu le temps de terminer mes chaussons vert, parce que sa vie qu'ils symbolisaient ici à l'hôpital s'était arrêtée; mais elle m'a montré que, même atteint d'une maladie incurable, on peut rester vivant jusqu'au bout. Je crois que je n'oublierai jamais cette rencontre, aujourd'hui encore elle reste un beau souvenir qui m'aide à durer dans mon rôle d'accompagnante.



## Le lilas de mon petit jardin

*Personne accompagnée*

Le lilas de mon petit jardin montreuillois ouvre ses premières fleurs pour saluer la venue du printemps mais je ne verrai plus ses boutons violets me saluer au matin. Les marguerites blanches, celles qui me rappellent maman égaient les parcs parisiens mais je ne sentirai plus leur parfum si léger. En ce 25 mars 2011, la porte 126 s'est refermée sans bruit.

J'étais tout seul et j'avais peur. Le départ de ma grande sœur, en avril 2007, m'a rappelé que j'avais encore une famille, alors j'ai pris sur moi, sur ma fierté et je me suis rappelé qu'au travers des épreuves, quelques-unes ou quelques-uns seraient prêts à tendre la main pour faire un bout de chemin avec moi.

J'avais soif, soif de votre présence, de votre sourire, de votre chaleur, soif d'amour au plein cœur de l'hiver alors que le printemps annonçait le retour des beaux jours.

J'ai passé l'hiver entouré de soleils, de lumières, de ma nièce et de ma petite nièce, de mes amis fidèles de la société démocratique

de tir de Montreuil, de ceux qui trop loin prenaient régulièrement de mes nouvelles mais rien ne pourra égaler la générosité, le dévouement, la gentillesse et l'attention de toute l'équipe du docteur au sourire si rassurant, des soignants, aides-soignants et bénévoles.

À vous qui avez pris soin de préserver ma dignité, à vous qui m'avez donné la force chaque jour d'aller plus loin, à vous que je suis heureux d'avoir croisé la route, j'adresse un immense merci.

Nos trajectoires se séparent maintenant et je lâche la main de Marie-Andrée à regret.

Je me détache de vous mais je sais que pour nous les humbles, pour nous les solitaires, pour nous qui n'avons rien ou presque plus rien, vous êtes TOUT et que vous resterez la source de vie, la fontaine d'espérance de ce lieu formidable.

J'avais soif et vous m'avez donné à boire. Merci,



# Plongée dans un autre monde

## *Bénévole d'accompagnement*

Quel autre monde ? Ne fait-il pas totalement partie du nôtre... ?  
Est-ce parce qu'il faut franchir les barrières qui en compliquent  
l'accès qu'on le classe autre ?

Un monde sans performance, ni réussite, ni exploit, ni rentabilité...  
Pas de vitesse, pas de poudre aux yeux, pas d'artifice. On est tel  
que... Sans filtre et en vérité

Immersion dans la blancheur des draps, dans celle des blouses,  
dans celle des cheveux des femmes et des hommes qui sont ici  
en train de finir de vivre. Roulements des chariots, sonneries  
d'appel. Crânes dénudés, visages émaciés, chemises retroussées  
qui laissent apparaître des corps amaigris, décharnés... La peau  
fripée, plissée, tâchée...

Échange de sourires édentés... phrases lancées, jetées au hasard  
...à qui, pour qui... silences, soupirs... Pas hésitants, frottements  
de pantoufles sur le sol, raclements de gorge, mains crispées aux  
rampes... Glissements des pneus des fauteuils

Ici, la vie s'écoule au gré des cris des uns, des hurlements d'un  
autre, des vociférations, des incohérences et des monologues des  
pensionnaires de cette maison.

Attente... Attente... Solitude... Désespoir... Isolement... Errance...

Bilan, interrogations : « *Qu'ai-je fait de ma vie ?* »... « *Je ne croyais  
jamais finir ainsi* »... « *Il y a quelques mois, je me débrouillais  
encore bien* »... « *Quand je rentrerai chez moi* ».





# Paroles désorientées

*Bénévole d'accompagnement*

*« Nous sommes perdus, qui nous montrera le chemin »*

*« Mademoiselle, je ne retrouve plus la bouche du métro »*

*« À quelle heure est le prochain train pour Oléron ? »*

*« J'attends mes parents, madame »*

*« Je vous assure, je ne sais pas ce que j'ai fait des clefs de chez moi »*

Pourtant, ici, la vie va, comme ailleurs, comme partout...

Comme la vie à l'extérieur. Ici, on mange, on dit bonjour, on dit merci...

Ici, on dort, on rit, on pleure, on rêve Ici, on aime... On déteste.



## « Vivez bien ! »

### *Bénévole d'accompagnement*

Monsieur P. 59 ans sereinement me dit alors que je lui offre le bouquet de fleurs des bénévoles pour son arrivée dans le service : « *j'attends la mort* »... « *il faut bien mourir* » (avec un beau sourire et un regard intense) on se sert la main longuement, je sens qu'il n'a pas besoin ou pas envie que je reste. On se dit au revoir et il ajoute : « *vivez bien !* ».



## « Vous savez, je connais la fin... »

*Bénévole d'accompagnement*

Une malade dont les infirmières disaient qu'elle était dans le déni m'accueille en disant : « *vous savez je connais la fin, cela ne sera pas long* ». Son mari près de la fenêtre : « *Madame, vous me promettez de dire ce soir à votre mari ce que je vais vous dire* » et pendant vingt minutes il m'a expliqué combien la vie d'un homme était changé par une femme, la merveille que cela était... Elle a très bien compris son merci (elle est morte le lendemain). Auraient-ils pu se dire tout cela sans une tierce personne ?



## « L'homme qui ne voulait pas être gavé »

### *Bénévole d'accompagnement*

Ce vendredi, l'équipe soignante évoque le cas d'un monsieur qui se plaint de sa famille. On ne le laisse jamais tranquille, il n'en peut plus d'être gavé comme un bébé à qui on donne la becquée. Les soignants se demandent comment tenir la famille un peu éloignée, comment faire comprendre à ses proches qu'il ne faut pas lui donner à manger toute la journée. Des voix s'élèvent contre ce questionnement : de quel droit s'immiscer dans leur fonctionnement ? L'heure du déjeuner arrive, on me demande d'aider ce monsieur pour le repas.

Je ne connais pas cet homme allongé sur le lit, installé un peu de travers sur son oreiller sur le côté droit. Il a de grands yeux, un sourire un peu tordu. Je lui demande s'il accepte mon aide. Il semble acquiescer. Je le comprends mal. Décrivant ce qu'il y a dans l'assiette, je lui propose de commencer, ce n'est pas trop chaud. Je prends un peu de purée dans la grande cuiller qui était

sur le plateau. Je l'approche de sa bouche qu'il ouvre pour prendre ce qu'il y a dedans. Je parle, je demande à ce monsieur si tout va bien comme cela, si ce n'est pas trop chaud. Il ne répond pas et maladroitement, avec sa main droite il prend ma main, la caresse avec son pouce, doucement, et prend la cuiller. Le bras appuyé sur la barre du lit, il arrive à plonger la cuiller dans l'assiette, à la diriger vers sa bouche. Mes gestes n'ont plus qu'à accompagner les siens. L'assiette suit la cuiller, la cuiller trouve la bouche. Le repas se poursuit. Il mange de bon appétit, à son rythme. Une infirmière prend le relais pour les médicaments qui sont écrasés dans le dessert. Deux grands yeux, un sourire tordu, « merci beaucoup ». Rencontre avec un homme qui ne voulait plus être gavé. Rencontre avec un homme qui est libre de se nourrir, libre d'accepter une aide, libre de m'autoriser à accompagner son geste maladroit.



## Nous avons bataillé

*CHANTAL, proche d'une personne accompagnée*

Dès l'annonce de cette maladie nous avons bataillé comme des fous pour nous battre ensemble. Puis, nous avons pris conscience qu'elle allait nous séparer à jamais. Il y avait alors deux solutions: nous enfermer tous les deux dans une grotte, ne laissant plus aucun signe de vie venir jusqu'à nous, ou apprendre à continuer à vivre malgré ce crabe qui le rongait. Pour moi, commencer doucement à penser qu'il y aurait un après, tout en vivant le présent. M'y préparer en ne me coupant pas du monde des vivants.

Lorsque la MDPH (maison départementale du handicap) m'a conseillé de prendre contact avec des associations de soins palliatifs leurs rôles étaient flous, notamment j'étais dans la plus totale ignorance de la place des bénévoles à domicile. Que pouvaient nous apporter des inconnus, alors que nous ressentions très fort la nécessité de nous recentrer sur notre couple, nos amis proches et la famille ?

Dominique n'était pas prêt au début à recevoir et échanger avec ces bénévoles, car il ne voyait pas ce que ça pourrait lui apporter. Moi, je souhaitais essayer, pensant essentiellement que cette présence auprès de lui me permettait de continuer des activités extérieures pour me ressourcer (un peu égoïste et culpabilisant de le « laisser » alors que le temps ensemble nous était compté ?). Il était en sécurité avec eux (sécurité physique, affective et pour moi c'était capital).

Il voulait que je puisse prendre de l'oxygène à l'extérieur de notre couple, pour affronter cette épreuve et rapporter des forces à la maison et a finalement accepté ces quelques moments de répit pour moi, par amour. Pour lui, ces visites sont devenues rituelles, une fois par semaine. Très vite, il a apprécié de pouvoir parler avec une personne de plus en plus familière au fil du temps, avec qui il pouvait échanger sur tous les sujets. Ce qu'ils se disaient restait entre eux. C'était devenu son « moment à lui ».

Je savais qu'il appréciait la régularité et la qualité des moments que lui consacraient en alternance les deux bénévoles qui le visitaient (lectures, culture, cinémas, moments de vie, doutes, états d'âme, spiritualité...). Petit à petit, je parlais de la maison sans culpabilité et à mon retour, il était content de raconter ce qu'il voulait de ce temps qui lui appartenait. C'était sa « vie sociale », « une forme de jardin secret », lui qui avait soudainement été obligé de quitter sa vie professionnelle. Les sujets abordés entre eux sont devenus essentiels et de plus en plus profonds, spirituels et philosophiques (pourtant, les bénévoles ne sont pas tous croyants, ni pratiquants, mais ils sont respectueux). Les bénévoles sont certes bénévoles, mais reçoivent une formation et c'est ce qui fait la différence. Ils ne remplacent ni les médecins, ni le psychologue, à mes yeux, leur présence était complémentaire

Au fil des semaines, les liens étaient de plus en plus forts. Ils faisaient partie de notre vie, ils partageaient notre quotidien avec empathie, tout en restant discrets, en respectant notre intimité et nous préparant au détachement. Nous pouvions compter sur eux, et ce fut le cas jusqu'à la fin de sa vie, puisqu'ils sont également présents dans les établissements de soins palliatifs.

Aujourd'hui, trois ans après, mon chemin continue, je trouve que leur action est exceptionnelle d'humanité, d'engagement, de détachement, d'empathie, de don de soi, d'écoute, et je leur suis reconnaissante. Leur engagement est méconnu et pourtant, ils nous ont aidé à accepter l'inacceptable, à apprivoiser la douleur et l'échéance à venir. Comme des passeurs, ils ont tissé le fil qui a permis que ma vie continue dans l'après. Merci à eux.





## Lettre ouverte

### *Épouse d'une personne accompagnée*

Vous avez accompagné mon mari les dernières semaines de sa vie. Tout au long de sa maladie nous avons rencontré des gens formidables, professionnels, attentifs qui essaient de faire face au manque criant de moyens de l'hôpital qui génère des attentes épuisantes pour les malades et stressantes pour les personnels. Quand nous sommes arrivés dans votre service, votre accueil, votre disponibilité nous ont immédiatement touchés. La qualité de l'entretien d'accueil, nous a rassurée. L'écoute du patient, de sa famille a permis d'établir une relation personnalisée, de confiance et rassurante. Il m'est difficile de parler à la place de mon mari, mais je sais qu'il aurait aimé que je vous remercie. Pour les soins bien sûr qui lui ont été dispensés avec beaucoup d'attention et de gentillesse, mais pour ce qui était le plus important pour lui, qu'on puisse être avec lui le plus possible. L'anniversaire de notre fils, ce

dimanche 29 janvier était je crois la dernière obligation qu'il s'était fixé d'honorer. Ça été une belle fête pour lui, pour nous tous et ça restera grâce à vous un beau souvenir. Sa dernière nuit a été, grâce à vous, notre dernière nuit. Je vous en remercie.

Je dirige un établissement scolaire, je suis dans le début de cette chaîne de la vie. Quand j'ai repris mon travail, j'ai écrit à mes collaborateurs, aux professeurs et je leur ai dit combien j'ai été impressionné par votre service, votre organisation qui sait mettre les qualités humaines de ces personnels, leur générosité au service des patients qu'ils ont en charge.

Vous avez su nous soutenir, je voulais vraiment rendre hommage, à cette merveilleuse équipe et vous exprimer notre reconnaissance. Je reste bien sûr à votre disposition.





## Monsieur L.

*DOMINIQUE, bénévole d'accompagnement*

Monsieur L. est nerveux, grimaçant. Il est vivant, ses jours sont « comptés », personne ne sait le temps qu'il reste. Il ne peut que bouger la tête et les mains. Il ne parle plus, ces paroles sont des gémissements plus ou moins sonores. Je frappe, J'entre dans sa chambre. Je lui propose ma présence : il l'accepte. Je m'assieds à sa gauche, je glisse ma main sous la sienne posée sur le drap. Il la prend. Nous nous regardons. Son visage « m'incombe »... Je reste en silence après m'être présentée. Bel oxymore que l'éloquence du silence... On pourrait aussi parler de la densité du vide... Les mots sont inutiles, vains à ce moment- là et ne peuvent que risquer de porter des maladresses, des indécidables, seule la Présence, la « présence pure » si chère à Christian Bobin a un sens, l'« attention pure », Monsieur L. ferme les yeux, s'apaise, sa main devient plus lourde son visage se défroisse, il s'endort. Je veille sur sa paix momentanément retrouvée. Quelques minutes d'éternité se sont immiscées entre nous. Eternité de vie pleine et entière, vécue,

alors que la mort, la sienne est si proche. Son « noyau dur » existentiel est relié au mien, nous sommes ensemble dans la vie qui est relation. Nous n'avons rien à nous offrir que cette présence l'un à l'autre, cette présence nue et conjuguer nos fragilités.

Sa fragilité rejoint la mienne. Je suis bien portante, sur mes deux jambes mais je porte aussi des blessures qui m'ont apportées la grâce de l'humilité nécessaire à la rencontre. Je n'ai que moi à offrir, rien à faire, qu'à être Avec lui, sans support, ni des soins ni des mots ni d'une expérience d'accompagnement ultérieure puisque chaque rencontre est singulière, unique, inattendue. Je ne sais rien de la minute qui va suivre, je n'en attends rien mais j'accepte l'Attente, cet espace, cet « ouvert » qui fragilise et aspire au lien, car seulement dans l'attente et le vide peut naître le désir. Nous sommes dans le kairos, Chronos n'a pas sa place. Ici le temps ne mange pas ses enfants, il les fait vivre. « ... *la transcendance de chacun ... ne se révèle, ne saurait exister que dans une relation*

*qui l'élève et la dépasse. La vraie transcendance, paradoxalement, se situe dans "l'entre", dans ce qui jaillit de plus haut quand a lieu le décisif échange entre les êtres et l'Être. ».* (F. Cheng , Cinq méditations sur la beauté).

Monsieur L. ouvre les yeux. Il me regarde. Je suis encore là, je n'ai pas bougé, ne me suis pas échappée pendant son sommeil. Le sourire qu'il m'adresse à ce moment-là, m'est fiché pour toujours dans le cœur. Nous sommes reliés en gratitude l'un à l'autre, l'autre à l'un.

Oui, *« le moi s'éveille par la grâce du toi »*...





# Utopie d'Amour

## *Personne accompagnée*

Vieillards de nos esprits,  
Vous, qui hantez nos âmes,  
Vous brûlez nos envies,  
Et teignez nos flammes.

On se ressemble tous,  
On a tous la foi,  
Tous pour un, un pour tous,  
Du même Dieu là-bas.

Ne pas chercher toujours,  
Ce qui n'existe pas  
Que l'on parle d'amour  
Ou de n'importe quoi

Baladins du moment  
Éclairés votre vie  
De cet instant présent  
Que vous donne l'envie.

Un monde sans religion,  
Un monde sans frontière,  
Un monde où la passion,  
Abolirait les guerres.

Pour se donner la main,  
Il ne faut pas juger,  
À chacun son destin,  
D'amour et d'amitié.

Comme des palombes  
S'envoler dans le ciel,  
Comme des colombes,  
S'envoler l'éternel.

Qu'il est facile de vivre,  
En pensant à demain,  
Qu'il est facile de vivre  
Si l'on se donne la main

Baladins du moment  
Eclairiez votre vie,  
De cet instant présent,  
Que vous donne l'envie.

Le temps, on y peut rien  
C'est une couverture,  
Une peau de chagrin,  
Qui se craque, se fissure.

La vie à l'unisson,  
Pour que demain peut-être,  
Se forme cette chanson,  
Dans le cœur des êtres.

Baladins du moment  
Éclairiez votre vie,  
De cet instant présent,  
Que vous donne la vie



## Serge

### *Bénévole d'accompagnement*

Nous nous sommes rencontrés un certain soir d'hiver  
Pour ma première soirée, je n'étais pas très fier.  
Jamais je n'avais vu, en tout cas d'aussi près,  
La couleur et les larmes du désespoir, c'est vrai.  
Face à cet homme enfant complètement apeuré,  
Dans cette chambre grise, d'un triste à en pleurer.  
Un petit ours en peluche était ton seul ami,  
Tu l'appelais Winny vous étiez très unis.  
Vous accouriez ensemble cette ultime fin de vie,  
Gigantesque galère, s'effaçant dans la nuit.  
Grands étaient les moments où l'on se regardait,  
Où tu me disais : « Jacques, Oh ! mais si tu savais ! »  
J'hurlais de l'intérieur, sans ne pouvoir rien faire,  
Et j'allais demander, là-bas aux infirmières.  
Ce fameux gel en tube pour mieux te satisfaire.  
Puis j'arrivais pimpant avec une cuillère.  
Mais quel désespoir, juste en fin de soirée,  
Lorsque je te disais : « Serge », il me faut m'en aller.

Tes yeux devenaient ronds, m'accusant d'être en fuite,  
La rigueur l'emportait, et je partais de suite.  
Comme je pensais à toi, tout au long du trajet,  
Le périph, l'autoroute, et puis mon lit douillet.  
Surement quelqu'un là-haut, souvent devait m'aider,  
A oublier un peu, pour mieux récupérer.  
Mais la dernière fois, que l'on s'est vu le soir,  
T'appelais tes parents pour qu'il vienne te voir.  
Je n'oublierai jamais cette poignée de mains  
Que tu m'avais offerte, Oh ! ce n'était pas rien.

Mon ami d'un moment, tu m'as tant apporté,  
Surtout ne me laisse pas, je veux encore aider.  
Et puis, tu vois maintenant, toi qui avait si peur,  
C'est beau là-haut n'est-ce pas, dans ta nouvelle demeure.  
Je pense continuer, alors, viens moi en aide,  
Quand je serais paumé, guide-moi de tes ailes.



## Deux cadeaux pour Noël

*NICOLE, infirmière*

À vous tous et toutes, je me permets de faire de l'ingérence dans votre cahier mais, comme je ne vous verrai pas tous, je tiens ici à vous dire « au revoir » et surtout vous remercier du fond du cœur pour votre présence, votre aide, votre écoute, votre discrétion, votre disponibilité. Je sais combien votre place ici est difficile. Être sans être tout en étant. Vous avez toujours répondu « présent » quand nous avons besoin de vous.

Vous êtes le sourire et la gentillesse auprès des soignants et des patients, qui apportent un plus, continuez.

Je vous emporte avec moi dans une petite place de mon cœur.

Je vous embrasse toutes et tous très fort et merci encore.



## **Vous m'avez beaucoup aidée. Je n'avais aucune visite...**

*Personne accompagnée*

Vous êtes des gens d'aplomb...

Vous ne venez pas là pour vous faire du bien, pour soigner vos blessures...

Vous n'avez pas d'appartenance

Vous êtes extérieurs, neutres. Je ne sais même pas vos noms.

Vous parlez de choses qui ne sont pas inintéressantes ou futiles.

Tout cela est important ...

À Bligny aussi vous m'avez aidée ...

La maladie m'a beaucoup changée : je parle à mes voisins d'immeuble, j'accepte leur aide, je vois des personnes qui peinent dans la rue...



## Voilà. Je suis là, près de toi. Voilà. Signe d'offrande.

### *Bénévole d'accompagnement*

**Je.** C'est moi, aujourd'hui, avec mon hier, mon passé, lourde de mon histoire qui eut ses joies et ses misères ; avec mon présent et ses attentes ; moi, légère de mon demain, plein d'espoir et de projets.

**Suis.** Je souhaite « être », et non faire : c'est difficile car ceci est si contraire à mon quotidien, si contraire à ma vie à l'extérieur de ce service, si étranger à la civilisation qui est la mienne.

**Là.** Suis-je vraiment là ? Hélas, ma pensée s'évade bien souvent ailleurs, loin, dehors. Où ? Je la capture et la ramène, à la force de mon cœur et de mon cerveau, là.

**Près.** Mon corps est à côté du tien, qui souffre, ton corps mourant dans ce lit. Mon cœur aussi voudrait être près du tien. Mais il a ses propres attaches, autres que ce lien avec toi, et ces attaches sont fortes. Mon esprit lui, sait qu'il ne doit pas vagabonder... mais, quelques fois, il s'échappe et je le rattrape comme je peux.

**De Toi.** Qui es-tu ? Toi, que je rencontre aujourd'hui, toi, que je connais depuis peu, toi, dont je ne sais presque rien, toi, dont je ne reconnais pas la photo, épinglée sur le mur avec toute ta famille, toi, qui es là, dans ce lit, dormant? , souffrant peut-être ? , gémissant par moments. Toi, que j'ai la prétention d'accompagner: nos routes sont parallèles, quelques courts instants, dans cette vie. Tu es malade, moi, je vais bien. Tu es hospitalisé, moi, je rentre chez moi tout à l'heure.

Tu es dépendant, moi, je suis autonome. Tu es en fin de vie, moi, ma vie finira aussi, mais quand ? Et comment ? Tu m'accueilles dans ta chambre et tu acceptes ma compagnie... Mais, moi, je te suis redevable de ta confiance, de ton abandon, de ta réalité.





## Qui accompagne qui ?

*NoÈLE, bénévole d'accompagnement*

Car toi, bientôt tu vas mourir et moi, je vais rester là, un certain temps. En vérité, nous partageons notre humanité, et toi, tu me pétris, tu me transformes, tu modifies ma façon de vivre.

**Tu** m'accompagnes

**Je** t'accompagne.

**Nous** nous accompagnons.

**Voilà.** Signe d'acceptation.



## À Madame P.

### *Bénévole d'accompagnement*

Je l'avais pourtant vue, son regard vif et clair,  
Me réclamant doucement, « *lisez-moi quelques vers* »  
J'étais vraiment heureux, assis près de son lit,  
Je m'offrais pleinement, grâce à ma poésie.  
Elle écoutait c'est sûr, et même plus que cela,  
Je sentais son regard, qui me transperçait là.  
Je m'étais arrêté, la regardant un peu,  
Un sourire à mes lèvres, que j'offrais de mon mieux.  
Ses 2 mains fines et longues, mais aussi décharnées,  
Tremblotantes, se reposent sur ce lit, épuisées.

Et je suis à l'affût, d'un sourire, d'une parole,  
Je reste dans mon silence, espérant cette obole.  
Quand je viens dans ce lieu, tout le reste s'efface,  
Puis, j'entre dans sa chambre, pour un vrai face à face.  
C'est bien plus qu'une chambre, c'est tout son univers,  
Elle en est bien consciente malgré ces quelques vers.  
Oh ! Madame, chère Madame, si vous pouviez bien sûr,  
Envoyer des lumières entre ses quelques murs.  
Car la peur est bien là, pudique et journalière,  
Sur le corps de tous ceux, qui vont vers la frontière.



## À Monsieur A.

*Bénévole d'accompagnement*

Je voyais dans vos yeux la pureté de votre âme,  
Et sur votre visage, la sagesse de votre âge.  
Par vos mains chiffonnées, de trop rudes labeurs,  
Vous exprimiez la joie qui comblait votre cœur.

Cet amour, cette foi, que vous aviez pour Dieu,  
Eclairaient votre personne, vous étiez un beau vieux.  
À chacun d'entre nous, quel plaisir de vous voir,  
Nous en parlions souvent tout au fond du couloir.

Et puis, pour moi bien sûr, bonne école que la vôtre,  
Mon cœur a tout appris, vos paroles sont les nôtres.  
J'ai enfin vu un homme, près pour le grand voyage,  
L'esprit déssemcombré de multiples bagages.

Vous paraissiez si fort quand vous parliez d'Allah,  
Il y a même un soir je voulais rester là.  
Je me sentais si bien, assis à vos côtés,  
Vous parliez du Hoggar ; j'étais émerveillé.  
Je vous fis une promesse pour le cas où j'irais,  
J'élèverais ma pensée, puis je me souviendrais.

De vous, Monsieur ; et puis de cette flamme,  
Là jusque dans vos yeux, qui réchauffait mon âme.  
Je n'oublierai jamais vos toutes dernières paroles,  
C'était mon dernier soir, car vous preniez l'envol.

Pour le pays des sages, vous partiez et voilà,  
Mon cœur était ouvert, pour entendre « inch' allah ».



# Anniversaire

*Anonyme*

Naître, Mourir

Donner la vie, Se donner la mort Passer d'un monde à l'autre

Premier cri, Dernier souffle

Infini Bonheur, infinie Douleur, Commencement, Achèvement

Joie et ravissement, Peine et tourment, Tendresse et Amour,

Chagrin et Souffrance intense, Découverte, Perte

Avant, Après

Désirs et projets, Anéantissement et vide, Confiance, espérance et  
insouciance, Doutes, désillusion et angoisse, Satisfaction, Tristesse

et questionnement, Présence, Absence

Pour quoi ? Pour qui ?

Quel sens ?



## Verbatim sur le deuil

« J'ai pu donner une place à un très gros chagrin. »

« J'ai apprécié d'échanger en vérité, de pleurer, d'être avec d'autres autour de cet événement majeur : la mort. »

« Je souhaite trouver là un partage d'expérience et d'entraide. »

« Je voudrais voir comment les autres arrivent à gérer et trouver une réponse en moi pour rebondir. »

« J'attends le soutien du groupe : avoir un endroit où parler de mon mari, je veux hurler son nom. »

« Je ne veux pas enfouir, "faire comme si"... venir dans le groupe,

c'est une façon de rester en contact avec mon père et de lui laisser la juste place. » « Être dans ce groupe, c'est essayer de dépasser le sentiment d'être perdue, c'est me savoir aidée, avec l'espoir de donner quelque chose en retour. »

« Découvrir que face à la douleur on a tous les mêmes difficultés : ce n'est pas une faiblesse de reconnaître qu'on est mal. On a le droit de souffrir, c'est humain. »

« À travers des émotions douloureuses peuvent apparaître des émotions insoupçonnées. »



## En guise de conclusion

L'accompagnant bénévole est ce citoyen qui dit à un autre citoyen : *« je me rends disponible pour t'écouter, pour témoigner de ta place dans la communauté sociale tel que tu es et jusqu'au bout de ta vie ».*

Le bénévole accompagnant n'est ni un soignant, ni un psychologue... ni même un membre de la famille.

Le bénévole accompagnant n'est pas lié par un contrat thérapeutique à celui qu'il accompagne, il n'a aucune histoire commune dans un lien familial ou amical, il n'est donc pas « investi » par la personne malade d'une « compétence » particulière qui pourrait lui apporter la guérison... Il est présent et cela suffit. Il est présent au temps de l'autre. Il est le fil tendu de la solidarité humaine.

Ses aptitudes, c'est d'être impliqué dans une présence qui peut être silencieuse mais qui offre sa disponibilité et qui plus est, se situe :

- > dans un « non-savoir » sur l'autre, sans projet,
- > sans activisme, sans attentes de résultats particuliers.

Renoncer à l'illusion du bénévole parfait, d'un « bon accompagnement » de la « bonne mort », c'est une façon de reconnaître pour l'autre son droit à la fragilité, à la vulnérabilité. C'est cette « révolution sociétale » que porte le bénévolat d'accompagnement, pour laquelle la vulnérabilité de chacun est acceptée et reconnue.

Comment alors évaluer avec des critères ce qui fait les aptitudes et les qualités pour un accompagnant bénévole à savoir : implication, solidarité, renoncement, humilité ?





La richesse de la rencontre émerge de l'instant présent, de la disponibilité offerte, de la confiance qui s'établit au rythme de chacun et de l'absence de jugement.

**Venez vivre pleinement ses moments de partage.**

**Rejoignez-nous !**

**Société Française d'Accompagnement et de Soins Palliatifs**  
**Collège des Associations de Bénévolat d'Accompagnement**

106, avenue Emile Zola - 75015 PARIS - Tél. : 01 45 75 43 86

info-caba@sfap.org

**Avec le soutien financier de la Fondation Pierre et Mireille Landrieu**  
sous l'égide de la Fondation des petits frères des Pauvres



[www.sfap.org](http://www.sfap.org)