



La Charte de l'espace deuil

- Aucun engagement dans la durée n'est demandé,
- Ce qui est partagé concerne le vécu de notre deuil,
- Accueillir ce qui est dit, sans jugement, en toute confidentialité,
- Chaque deuil est différent, ne pas chercher à imposer son propre cheminement à l'autre,
- Écouter, plutôt que conseiller,
- Être vigilant à l'espace de parole de chacun,
- Respecter le silence de certains, personne n'est obligé de parler.

Notre équipe

Elle est composée d'animatrices psychologues et bénévoles expérimentées ou en formation qui se relaient ; elle bénéficie d'une supervision régulière.

Coordinatrice : Malou BOBIN

Tel. 06 17 48 65 96

Courriel : entraide.pasg@me.com

Association Passages-Aix

BP 45 - 13602 Aix en Provence cedex 01

Site : passages-aix.fr

Quand nous retrouvons-nous ?

Le 2ème jeudi de chaque mois

De 18h à 20h

Où nous retrouvons-nous ?

A l'ANNEXE du Centre Socio-Culturel

Jean-Paul COSTE à coté du

475 avenue Jean Paul Coste

13100 Aix en Provence

(Longer les immeubles derrière la pharmacie du Bel Ormeau) Bus n°4, n°8, n°16 Bel Ormeau

L'entrée est libre

Ils nous soutiennent (Vous le pouvez aussi, en adhérant à l'association : 20€ pour 12 mois)



Espace de Parole et d'écoute DEUIL

Soutien, Ecoute et Accompagnement de personnes malades, âgées, en fin de vie, en deuil et leurs proches

Association de bénévoles, loi 1901, à but non lucratif, non confessionnelle reconnue d'utilité sociale Adhérente à la SFAP



Passages

Vous avez perdu un être cher ...

L'équipe de Passages vous propose

Un lieu d'écoute bienveillante,

en toute confidentialité,

sans jugement,

dans le respect du rythme de chacun

animé par un(e) psychologue et un(e) animateur(trice) bénévole de Passages formé(e) à l'accompagnement.

Pourquoi un tel Espace deuil ?

L'entourage ne peut soutenir qu'un temps or, il est important d'avoir l'espace nécessaire pour exprimer ses émotions et savoir qu'elles sont entendues par des personnes qui comprennent ce que vous vivez.

Les propos des uns feront écho à vos ressentis, vos propos résonneront dans le cœur des autres... et ainsi, vous cheminerez ensemble vers ce qui peut s'apparenter à un soulagement.

Ce qu'ils y ont vécu

Le 1er pas a été un peu difficile, il faut oser se lancer dans cette aventure inconnue ! Dès la première rencontre, je me suis trouvée à l'aise (accueil chaleureux). Ce qui m'a touchée, ce sont les expériences de deuil diverses de chacun, les âges différents, les types de morts.

A la fois, une possibilité de s'exprimer jusqu'au bout, quand et comme on veut, ou invité délicatement par le/la psychologue ou les animatrices, et à la fois, écouter l'expérience de l'autre, éventuellement intervenir, pour aider, poser une question, ce qui permet de sortir de son propre deuil, de ne pas s'y « engluier ».

Bien sûr, notre souffrance est unique, mais on n'est pas tout seuls!! je suis restée 2 ans environ dans ce groupe je crois que le passage de la douleur, de la culpabilité, d'un sentiment d'inachevé, s'est progressivement atténué, dans une intégration de tout cela, mais plus réaliste, plus consciente d'un chemin de pacification, qui devait d'abord passer par la colère, les larmes, la vérité des relations, et aussi pour moi de la perte de l'image " idéalisée " de ma sœur ! (reconnaître et exprimer ses défauts, les difficultés de relations entre nous, tout autant que ses qualités, les bons moments), reconnaître humblement, sans m'y enfermer, ma propre responsabilité.

Parfois une question, une réflexion d'un participant du groupe ou d'un intervenant, m'a aidée à clarifier, à mettre des mots sur une intuition, un complexe!

Un chemin se fait jour pour aller plus loin, dans la vie qui se poursuit, autrement, vie blessée à tout jamais, mais aussi plus forte, avec de nouveaux fruits qui se profilent.

Dominique

Ce soir-là, je me suis sentie soulagée : j'avais pu sortir ma colère, en étant accueillie avec bienveillance... Avant ce soir-là, j'avais une culpabilité d'avoir des « mauvaises » pensées. De plus, le fait de pouvoir exprimer toute cette colère m'a permis de dégager davantage l'affection que j'avais pour mon père et que j'ai toujours.

Parfois, lorsque quelqu'un parle de lui, ça fait tilt, la personne EST en train de mettre des mots sur des émotions que j'avais ressenties mais que je n'arrivais pas à nommer. Ça fait comme un rideau qui s'ouvre ». Je me ré-approprié ce qui était en moi et non encore identifié. Grâce à la parole des autres, je me comprends mieux ».

Chantal.

L'équipe, dans une ambiance sereine, se positionne en catalyseur afin de créer ce dialogue indispensable, de permettre de « libérer la parole » et créer une écoute et empathie qui s'avèrent bénéfiques pour les participants.

Personnellement, j'ai pu, en participant à ces réunions, « relativiser » et prendre conscience que devant la fatalité de la mort... qu'il faut accepter, il est indispensable de « vivre », partager, passer outre les petites tracasseries et mesquineries du quotidien et donner à nos proches, de leur vivant, le meilleur de nous-mêmes.

Pour illustrer ma pensée, une épitaphe relevée dans le cimetière: « Si j'avais su que je t'aimais tant, je t'aurais aimé encore plus ».

j'essaie de faire passer un message « que la vie continue », de partager nos expériences, notre vécu, de rechercher auprès de celles et ceux que nous aimons le dialogue et passons outre nos ressentiments éventuels sans pour autant « oublier » celles et ceux avec qui nous avons partagé des années et qui doivent rester dans notre mémoire.

Jo