

A la vie – accompagner les vivants association laïque, propose grâce à un réseau de personnes sensibilisées à la perte ou ayant vécu la mort d'un proche : enfant, conjoint, frère, ... l'accueil d'alter ego dans la peine, c'est à dire de femmes, hommes, jeunes, qui à leur tour vivent cet événement, pour, au travers de leur expérience, les soutenir par :

Des **soirées débats** gratuites animées par des intervenants sur des thèmes divers : la parole, la culpabilité, que dire aux enfants, la santé, etc.

Des **groupes de paroles**, pour parler des circonstances de la mort, de l'enterrement, du processus de deuil, d'anticiper les moments difficiles à vivre : fêtes, vacances. Sur la recherche de sens, les culpabilités, les regrets, la colère, ... avec l'aide d'un thérapeute,

Une **écoute** pour échanger en toute simplicité, avec les personnes qui connaissent ce chemin, sur sa souffrance, ses interrogations et dans un second temps sur ses projets et espérances.

Des renseignements sur les **soins complémentaires** pouvant aider le corps et l'esprit : psychologie, médecines alternatives, massages, fleurs de Bach, par exemple.

Vous venez de perdre un être cher,
De vivre un événement qui ravive chez vous la perte, nous vous proposons de prendre contact avec un membre du réseau en composant le :
06 72 29 01 33
Ou laissez vos coordonnées nous vous rappelons.

Adresse mail :
accompagner_vivants@yahoo.fr
Pour avoir des informations mises à jour :
Site internet : <http://www.alavie.fr>

A la Vie Accompagner les vivants
Boite postale 126
38209 Vienne Cedex



Association laïque loi 1901

A pour vocation d'intervenir, plus particulièrement mais pas exclusivement, sur les communautés de communes du pays viennois, de Condrieu, Roussillon, Beaurepaire,...

Si vous désirez vous joindre à ce réseau
Contactez le : 06 72 29 01 33
Vous êtes le/la bienvenue !



A LA VIE ACCOMPAGNER LES VIVANTS

Avec l'aide de
isère
LE DÉPARTEMENT
www.isere.fr

Une société qui laisse bien peu de place à la mort et donne bien peu de sens aux rituels d'adieu...

Notre société occidentale et matérialiste, vit la mort comme perturbatrice, tout devant rentrer rapidement "dans l'ordre". Les proches doivent dans un même temps faire face à la réalité de la perte de l'être cher, régler l'administratif, le quotidien et prendre des décisions quant au corps. Se pose la question de la cérémonie d'adieu et de son sens. Accompagner un mort est une responsabilité pour ceux qui restent.

Briser le silence, les secrets et libérer la parole,

L'éloignement et l'éclatement des familles, les secrets familiaux, les jugements et croyances diverses, les circonstances de la mort, rendent ces situations encore plus difficiles à vivre. Le poids du silence imposé à certaines personnes, par leur entourage [qui ne peut ou ne veut pas exprimer] ; par la solitude, ou par des blocages, fait que la souffrance muselée pendant des années resurgit à l'occasion d'un nouveau deuil.

Cette souffrance peut se rappeler à nous aussi dans des circonstances proches : ruptures, chômage,... quand elle ne se manifeste pas sous forme de maladie ou de mal être chronique.

Se pose aussi la question de comment parler de la mort et faire s'exprimer les enfants, les jeunes.

Reconnaître la perte, s'accepter souffrant

Le manque et l'absence de l'être cher se font sentir tout au long de mois et d'années. La souffrance, est psychologique, physique, spirituelle. Allant d'une peine sans nom à une tristesse et un chagrin qu'il est malaisé de dominer.

Son expression est délicate dans notre société où seulement pleurer est synonyme de faiblesse donc disqualifie. Mais il est important pour soi et pour celui qui est parti de se respecter dans cette souffrance et de l'exprimer.

Le chemin de l'acceptation est semé d'obstacles, les connaître aide à les dépasser

Chacun a son propre cheminement pour instaurer une nouvelle relation avec l'être parti.

Si ces cheminements sont tous différents, il y a des "passages" propres à tous et les connaître est important pour savoir que nos "hauts et bas" sont dans l'ordre des choses.

Rechercher le réconfort, ne pas se juger.

Prendre son temps, s'organiser, parler, accepter l'aide et la présence des autres quand elle est positive, s'occuper de soi sont des enjeux de survie dans un premier temps et le chemin pour (ré)apprendre à dire, à vivre, ... à petits pas.

Et renaître à soi et aux autres

Le dépassement de la perte de l'être aimé fait surgir des relations d'une toute autre qualité et intensité, de soi à soi et de soi aux autres. La vie, les projets, les envies prennent une dimension nouvelle.