

Animations conviviales

L'association propose également des moments conviviaux, pour se retrouver dans un cadre différent de celui du groupe de parole. Elle propose de pratiquer l'art floral, de participer à des soirées-débat sur des thèmes variés (fleurs de Bach, psychogénéalogie, magnétisme, kinésiologie...), de découvrir le journal créatif ou simplement de partager un restaurant. Le programme annuel est en ligne et régulièrement mis à jour : www.alavie.fr

Nos soutiens

Mairies de Vienne, Pont-Évêque, Côtes-d'Arey, Reventin-Vaugris, Assieu.

Sans oublier les ami-e-s, fidèles à chaque rendez-vous et toujours présents lors de notre manifestation annuelle (concert, théâtre...) pour récolter des fonds.

Merci.

à la vie



accompagner les vivants

Association de soutien au deuil Groupe de parole mensuel

Un lieu d'écoute, de parole, de rencontres.
Un lieu pour parler de la mort sans tabou, pour parler du manque, du chagrin.
Un lieu pour échanger sur les difficultés rencontrées.
Un lieu pour dire que plus rien ne sera comme avant.
Un lieu pour se reconnaître, s'aider, se soutenir, éviter le repli sur soi et l'isolement.
Un lieu pour re-vivre.

Association laïque loi 1901

Créée à l'initiative de personnes ayant subi le décès d'un proche, l'association est née en 2007.

Le groupe de parole se réunit au centre social de Pont-Evêque. Si vous désirez nous rejoindre, n'hésitez pas à nous contacter et à laisser vos coordonnées. Nous vous rappellerons.

Adhésion à l'association : cotisation annuelle de 20 euros.

À la vie, accompagner les vivants • BP 16 • 38209 Vienne cedex
Tél. 06 72 29 01 33 • Mail. accompagner_vivants@yahoo.fr
www.alavie.fr

06 72 29 01 33

www.alavie.fr

Quelle vie après la mort d'un proche ?

La mort n'est pas contagieuse. La peine de l'autre fait peur. Comment alors parler de la mort dans une société qui lui laisse si peu de place ?

Après un décès, tout ne peut pas rentrer rapidement "dans l'ordre".

Le manque et l'absence de l'être cher se font sentir de nombreux mois, de nombreuses années. La souffrance est psychologique, physique, spirituelle, allant d'un désespoir sans nom à une tristesse, un chagrin ou un déni qu'il est malaisé de dominer.

L'expression de cette souffrance est délicate dans notre société où pleurer est souvent synonyme de faiblesse, où parler de cette réalité de la mort fait peur.

Mais il est important pour soi, et pour la personne décédée, de se respecter dans cette douleur et de l'exprimer. L'association "A la vie, accompagner les vivants" est née de cette volonté de partager pour avancer.

Elle apporte son appui à chaque personne endeuillée, l'accompagne dans son propre cheminement, avec des "hauts et des bas" qui sont dans l'ordre des choses.

Elle permet de trouver du réconfort, de ne pas se juger, pour renaître à soi et aux autres.

“ Avoir des émotions, ce n'est pas s'effondrer. La peine est une émotion, ce n'est pas un effondrement.

Comment avancer avec ce grand trou dans le cœur ? Avec ce fond noir que l'on n'arrive pas à éclaircir ? Il est important d'accueillir sa peine et de prendre le temps. Quand on est dans la peine, on n'a plus envie de donner. Aujourd'hui, au bout de deux ans, j'ai des choses à donner.

Le deuil apprend à être clairvoyant sur la nature humaine. On lâche plus facilement les illusions.

*Accepter l'énorme impuissance
Accepter pleinement la souffrance
Accepter de ne pas savoir
Accepter de ne pas comprendre la mort
Accepter de changer nos repères :
ce ne sera plus jamais comme avant.*

Une parole libre et respectée

Un groupe de parole animé par une psychologue se déroule une fois par mois.

Grâce à un réseau de personnes sensibilisées à la perte ou ayant vécu la mort d'un proche, l'association permet l'accueil d'alter ego dans la peine.

Le groupe de parole se veut lieu d'écoute et de parole dans lequel on peut se lâcher : parler, pleurer, rire, se mettre en colère, se taire, écouter...

Un lieu pour parler de la personne décédée, des circonstances de la mort, de l'enterrement, du processus de deuil...

Un lieu pour anticiper les moments difficiles à vivre : anniversaire, fêtes, vacances...

Un lieu pour laisser sortir ses émotions, rechercher du sens, avancer sur les regrets, la culpabilité...

Un lieu d'écoute pour échanger en toute simplicité avec des personnes qui ont déjà emprunté ce chemin et qui, aujourd'hui avancent dans cette nouvelle vie.

Un lieu dans lequel tout ce qui est dit est confidentiel. La parole y est libre et respectée, dans un esprit de solidarité et d'extrême bienveillance.

“ Le groupe de parole permet de se sentir moins seul, d'être compris, d'exprimer ses émotions, sans jugement. Un endroit où l'on est écouté, où tous les vécus sont différents. On est là pour partager la peine, pas la juger.

Travailler sur ce qui est en nous, ce qui nous aide à vivre. L'association a été ma béquille pendant longtemps, il y a toujours eu une personne qui a été là, au bon moment. Pour nous aider à grandir, à faire du chemin. Le groupe décuple les forces.

On peut avancer, même avec un bout en moins.

Quand je suis arrivée la première fois, j'ai entendu que le chagrin diminuait avec le temps. Je n'y ai pas cru. Aujourd'hui, deux ans et demi après la mort de mon mari, je peux le dire aux personnes nouvelles qui arrivent dans le groupe.