

Une équipe de bénévoles  
formés à l'écoute  
et à l'animation de groupe vous  
**accompagne gratuitement**  
et vous aide à cheminer vers un  
**« mieux-être »**

*Ils vous aideront*

à comprendre et à vivre les étapes  
du deuil, à découvrir vos ressources  
personnelles, avec l'espoir  
de retrouver

**« Votre énergie de vie »**



*Venez à notre rencontre...*



Rue de Friedland - Apt.88  
Résidence Le Grand Pavois  
85000 La Roche sur Yon

**PERMANENCES DU SECRÉTARIAT**

Lundi - Mardi - Jeudi - Vendredi  
8h30-12h30 et 13h30-18h

*...ou contactez-nous*



02 51 36 10 26



contact@jalmalv85.fr

*Plus d'infos sur le site*



jalmalv85.fr



**Parcourir  
le chemin du deuil ...  
Un chemin de **vie** !**

Vous avez perdu un être cher enfant, conjoint,  
parent, frère, sœur, ami(e), proche....



La mort bouleverse votre vie :  
Souffrance, incompréhension, colère, sentiment  
d'abandon, solitude, épuisement physique...

**Vous avez besoin de parler,  
d'être écouté, d'exprimer vos  
ressentis, vos émotions,  
de partager ce que vous vivez.**

## Plusieurs propositions d'accompagnement

### Accueil dans les locaux JALMALV



#### Accompagnement individuel

Vous contactez JALMALV qui vous met en relation avec un bénévole de l'association.

Celui-ci vous offre une présence, une écoute, pour exprimer votre vécu, trouver des repères.

Possibilité de plusieurs entretiens...



#### Écoute téléphonique

Vous ne pouvez pas vous déplacer, vous êtes dans une situation particulière : Un bénévole vous rappellera et vous offrira un temps d'écoute au cours d'un ou plusieurs entretiens.



#### Groupe d'entraide

Comme vous, d'autres traversent l'épreuve du deuil. Une fois par mois, 2 bénévoles formés co-animent un petit groupe dans le salon de JALMALV. (Parler, entendre, échanger, découvrir...)

### Accompagnements délocalisés

En cas de grande difficulté à vous déplacer nous mettons tout en oeuvre pour trouver un lieu neutre et vous accompagner près de chez vous. (Situation étudiée au cas par cas)

### Accompagnement des familles

Vous avez perdu un conjoint, un enfant : Nous pouvons vous accompagner simultanément, en famille. Plusieurs bénévoles, spécialement formés à ce type d'accompagnement, se rendent disponibles et peuvent se déplacer près de chez vous.

### Rencontres à l'extérieur



#### Randonnée pédestre

##### « Prendre soin de soi »...

Nourrir le lien à soi, aux autres et à la nature. Dans une ambiance conviviale.

##### « La marche m'a sauvée ! »

(Témoignage d'une personne en deuil)

- Inscription conseillée ...
- Prévoir le pique-nique.



#### Café deuil

Dans plusieurs villes de Vendée, nous venons à votre rencontre. Vous pouvez parler de votre deuil, écouter d'autres personnes en deuil...

- Accès libre.
- « Engagement à prendre une consommation »



#### Journée Equi-amitié

En forêt dans un centre équestre, Expérimenter le « prendre soin de soi ». Au lien créé avec le cheval (ou poney) associer la reconnexion au corps et à la nature. Journée animée par un moniteur d'équitation et les bénévoles de l'équipe Deuil.

- Sur inscription