



Le deuil ...
et vous

Sommaire

Aspects physiques	3
Aspects psychologiques	4
Aspect social	5
Aspect spirituel	6
Le deuil traumatique	6
Le deuil vécu par les enfants	7
Bibliographie	9
Adresses utiles	10
Impressum	12

Continuer ... c'est plus facile à dire qu'à faire. Mais il le faut pourtant continuer à tirer seul l'attelage qu'on avait mis tant d'années à tirer à deux. Les gens vous disent: la vie continue. C'est vrai: au début, c'est la vie qui nous pousse.

Demain l'Au-Delà

Vous venez de perdre un être cher et vous allez peut-être entrer dans une période difficile, un temps de séparation, d'ajustement: un temps de deuil.

Naguère, les personnes endeuillées étaient vêtues de noir ou de blanc, portaient un brassard noir, un bouton à la boutonnière et tout le monde savait qu'elles traversaient un temps douloureux et le reconnaissait.

Aujourd'hui, il y a moins de signes extérieurs, mais la réalité intérieure demeure.

Cette brochure s'adresse surtout aux personnes éprouvées. Nous souhaitons leur apporter quelques points de repère au moment où elles entrent dans ce temps de deuil.

Vous reconnaîtrez pour vous-même certains des sentiments, certaines des situations décrites, d'autres ne vous diront rien. Chaque personne est différente et les réactions à la perte d'une personne aimée varient énormément.

Vous découvrirez que ces émotions vécues vous aideront à renouer avec la vie et à continuer votre chemin.

Aspects physiques

Votre tendance en temps de deuil pourrait être de négliger votre santé du fait du peu d'attention que vous apportez à vous-même. Pourtant, vous êtes en plein travail: un travail de deuil qui va vous demander beaucoup d'énergie.

Illustration de la couverture

En couverture est publiée l'une des décorations originales réalisée par Caroline Sorger, en lien avec les équipes du Centre de soins continus et constituant, dans le couloir menant au centre funéraire, les *Chemins de vie*.

- Soyez attentif à vous nourrir raisonnablement, même si vous n'en tirez aucun plaisir
- Votre temps de sommeil peut diminuer, sa qualité aussi. Compensez cette perte de sommeil par des temps de repos dans la journée
- Pour décharger vos tensions intérieures, vous pouvez faire régulièrement quelques respirations profondes, de la marche, du jardinage ou toute autre activité qui vous convienne.

Nous vous recommandons de contacter votre médecin dès que nécessaire.

Aspects psychologiques

L'écoute des personnes en deuil a permis de mettre en évidence des étapes par lesquelles elles passent. Ces phases ne sont pas forcément chronologiques et tout le monde ne vit pas toutes ces étapes.

Le choc: «Non ce n'est pas possible..., je ne peux pas y croire». «Je m'étais pourtant préparé, je savais qu'elle allait mourir et pourtant maintenant que c'est arrivé, je ne peux pas y croire».

La colère, la révolte: «Ce n'est pas juste, on aurait pu vivre encore tant de bonnes choses...». «Il venait de prendre sa retraite...». «Elle, qui était si bonne, si généreuse... alors qu'il y en a qui sont en bonne santé et qui ne pensent qu'à eux».

La tristesse: «C'est tellement dur d'être tout seul...». «J'ai l'impression de sentir sa présence et pourtant il n'est plus là». «Je ne peux plus en parler, cela ennuie les gens à qui je raconte mes histoires».

L'acceptation: «Je ne l'oublierai jamais, et pourtant je sors maintenant, je me suis même fait de nouveaux amis...». «Je me rappelle toutes les bonnes choses que nous avons faites ensemble».

Nous vivons tous ces émotions dans notre vie quotidienne pendant laquelle nous avons de grands et de petits deuils à faire. Mais la perte d'un être cher donne naturellement une intensité parfois difficilement supportable à toutes ces émotions.

C'est une période de grands chambardements extérieurs et intérieurs pendant laquelle il est bon de pouvoir demander de l'aide. Tout le monde souhaite être courageux mais il est aussi important de faire connaître vos besoins en exprimant vos sentiments à une personne de confiance.

C'est souvent une période de grande fatigue qui s'exprime de toutes les manières, pendant laquelle vous pouvez vous sentir plus fragile, pleurer facilement, manifester des sautes d'humeur ou être envahi par l'image du défunt.

La première année est reconnue être la plus difficile car chaque saison, chaque fête, chaque anniversaire ramènent leurs souvenirs.

Avec le temps, dans un délai variable selon les personnes et les circonstances, le chagrin va laisser place à une acceptation plus ou moins paisible. Des ressources souvent insoupçonnées apparaissent et permettent de «s'ouvrir», de faire des choix et de s'engager de manière nouvelle.

Aspect social

Un deuil ne se résout pas dans la solitude. Même si vous avez besoin de ces moments-là, il est important de rester en contact avec votre entourage, de continuer à échanger.

Souvent, ces personnes - plus disponibles au début du deuil - le seront moins par la suite. Sachez leur exprimer à quel moment vous désirez les voir.

Il est recommandé d'éviter de prendre hâtivement des décisions importantes. A moins d'une absolue nécessité, attendre au moins un an avant d'effectuer des changements majeurs (déménagement, changement d'emploi, vente de maison, etc.).

N'hésitez pas à demander l'opinion de plusieurs personnes, voire celle d'un expert, avant de prendre une décision importante en matière financière.

Aspect spirituel

La spiritualité se situe bien au-delà d'un langage, d'un rituel, d'une religion... Il est cet espace en soi où chaque individu s'interroge sur le sens de sa vie, de sa présence au monde, sur l'éventualité d'une transcendance. Ces questions s'accroissent dans les périodes de crise et notamment lors de décès de proches.

Nombre de personnes considèrent que leur foi personnelle, leur intégration dans une paroisse ou une communauté sont une source importante de réconfort au cours du deuil. Pourtant, la foi ne met pas à l'abri des moments de tristesse, de douleur, voire de révolte.

Pour d'autres personnes, cependant, il peut être difficile de faire référence à Dieu pendant cette période; trop de questions, de doutes, de sentiments d'abandon les assaillent.

Ces réactions peuvent se présenter et elles sont en accord avec l'évolution spirituelle d'une personne. Ce cheminement s'inscrit dans l'histoire de vie de chacun.

Le deuil traumatique

Si la perte d'un être aimé est toujours un choc, certaines situations peuvent compliquer ce processus de deuil: par exemple, violence du décès, complexité des liens avec le défunt, etc. Cela nécessite une aide spécialisée.

Plusieurs signes doivent vous permettre d'identifier pour vous-même ou pour un de vos proches la nécessité de recourir à un spécialiste:

- La détresse est un sentiment d'abandon et de solitude qui isole la personne; cela lui donne le sentiment de ne plus pouvoir partager sa douleur
- L'obsession de l'image du défunt reste incontrôlable encore plusieurs mois après le décès et envahit tous les aspects de la vie
- La culpabilité s'exprime sous la forme d'auto-reproches ou de ruminations incessantes: elle devient irrationnelle

- L'hostilité et la perte des habitudes sont des sentiments d'étrangeté vis-à-vis de soi et du monde qui nous entoure; rien n'est plus comme avant
- L'apparition de symptômes fac-similés: une personne ayant perdu un proche consécutivement à un arrêt cardiaque aura par exemple l'impression de faire elle-même un infarctus.

Ces signes ou manifestations sont présents dans tous les processus de deuils. Mais, ce qui caractérise le traumatisme c'est que le temps ne semble pas agir et jouer son rôle pacificateur; plus que l'intensité, c'est donc la durée de ces manifestations qui doit vous alerter.

Pour en parler

Si vous avez un médecin traitant, c'est un interlocuteur de choix. En cas d'urgence: Service d'accueil, d'urgences et de liaison psychiatriques 24h/24, tél. 022 372 38 62.

Le deuil vécu par les enfants

C'est toute la famille qui est en deuil. Chez les enfants, les questions et les angoisses peuvent resurgir beaucoup plus tard puisque la perception de la réalité de mort varie beaucoup en fonction de l'âge.

Jusqu'à l'âge de 3 ans, la mort n'a aucun sens pour l'enfant. Il est encore dans un monde magique, la mort n'est pas définitive, elle est réversible.

Entre 4 et 6 ans, les états de vie et de mort ne s'opposent pas. Ce sont deux états différents. Le mort est toujours présent. Il est au ciel, mais il voit et il entend ce qui se passe sur terre. L'enfant n'a pas peur de la mort comme l'adulte, il se sent immortel mais il souffre de la séparation.

De 7 à 9 ans, suit une phase réaliste avec la compréhension de l'irréversibilité du phénomène. Elle se traduit par des représentations concrètes (cadavre, cimetière, prise de conscience du cycle de la vie de la naissance à la mort).

Entre 9 et 13 ans, c'est la phase de l'angoisse existentielle. La mort est un malheur, c'est un phénomène irréversible, c'est la disparition définitive de la personne dans le quotidien.

Quel que soit l'âge, il est important de parler avec l'enfant de la mort et de la personne décédée en évoquant des souvenirs.

L'enfant agit parfois comme si la perte d'un être cher ne l'avait pas affecté, ceci par protection. C'est pourquoi, il est important - comme pour l'adulte - de reconnaître la phase de tristesse qui est caractérisée par les pleurs. Si cette phase n'apparaissait pas, soyez attentif à ce que son chagrin ne reste pas bloqué et qu'il ne se confine pas dans la solitude.

Il est judicieux de proposer à l'enfant d'assister au service funèbre, de se rendre au cimetière...

*
**

Par cette brochure, nous avons souhaité vous donner l'élan nécessaire pour continuer votre chemin le mieux possible.

*On ferme les yeux des morts avec douceur.
C'est aussi avec douceur qu'il faut ouvrir les yeux des vivants.*

Jean Cocteau

Voici une liste d'ouvrages susceptibles de vous aider :

Bacqué MF: Le deuil à vivre. Paris: Ed. Odile Jacob, 1992.

Bacqué MF et Debray R: Le deuil à vivre. Paris: Ed. Odile Jacob, 1995.

De Hennezel M: La mort intime. Paris: Ed. Laffont, 1995.

De Hennezel M et de Montigny Y: L'amour ultime. Paris: Ed. Hatier, 1991.

Ernoul-Delcourt A: Apprivoiser l'absence, adieu mon enfant. Paris: Ed. Seuil, 1992.

Faure Ch: Vivre le deuil au jour le jour. Paris: Ed. Albin Michel, 1995.

Genoud V et coll: Mourir... comment le vivre? De la mort escamotée au deuil assumé. Le Mont-sur-Lausanne: Ed. Ouverture, 1992.

Kübler-Ross E: La mort, dernière étape de la croissance. Monaco: Ed. du Rocher, 1985.

Kübler-Ross E: La mort est un nouveau soleil. Monaco: Ed. du Rocher, 1988.

Le dernier voyage. Ed. Ecole des loisirs, 1994.

Monbourquette J: Aimer, perdre et grandir. Paris: Bayard/Centurion, 1989. Canada: Ed. Richelieu, 1989.

Pernusch MA: Faustine et le souvenir. Paris: Ed. La Farandole, 1993.

Poletti R et Dobbs B: Vivre son deuil et croître. Genève: Ed. Jouvence, 1993.

Revault JY: L'accompagnant: ultime message de vie. Genève: Ed. Jouvence, 2000.

Varley S: Au revoir Blaireau. Paris: Ed. Gallimard Jeunesse, 1985-1991.

Vivre avec... Le Mont-sur-Lausanne: Ed. Ouvertures, 1995.

La Main Tendue

24 h sur 24

Tél. 143

Vous avez perdu vos repères habituels, vous avez besoin d'en parler dans un lieu confidentiel et amical, plusieurs groupes à Genève offrent un tel accompagnement.

Aimer, perdre et grandir

Véronique Monnier
Jean Biondina (pasteur)

Groupe de parole
Tél. 00 33 450 42 10 78
Tél. 079 342 92 61

Arc en ciel

Accompagnement de parents
ayant perdu un enfant
Patricia Manasseh
(Participation gratuite)

Groupe d'entraide
Tél. 022 700 17 20
ou Tél. 079 226 66 82

Association Entrelacs

Lydia Muller

Groupe de parole
Tél. 022 740 04 77

Atelier d'écriture

Vivre le deuil... avancer par l'écriture

Partage et écriture autour du deuil;
aucune compétence particulière
nécessaire pour écrire
Joël Wildi (pasteur)
Jean-Daniel Robert

Tél. 022 771 12 61
ou Tél. 079 752 78 04
Tél. 022 796 20 01

Caritas

Marthe Hofstetter
Ebba Mahler
Isabelle Nielsen

Groupe de parole
Tél. 022 784 01 69
Tél. 022 755 13 01
Tél. 022 708 04 47

Caritas Adolescent

Martine Favrat/Françoise Stüchelberger
Mardis-vendredis-dimanches de 18h à 20h
(Participation gratuite)

Groupe de partage
Tél. 0800 312 312

Croix-Rouge genevoise

Lisette Lier

Groupe de parole
Tél. 022 304 04 04

Groupe Sida Genève

Barbara Prolong-Seck

Tél. 022 700 15 00

Ligue genevoise contre le cancer

Marie-Dominique King

Groupe pour enfants
Tél. 022 322 13 33

Vers le pardon

Groupe ouvert à toute personne, quelle que soit son approche spirituelle, désirant vivre une démarche de pardon à soi-même et aux autres, selon la méthode développée par le Père Monbourquette
Laurent Busset
Isabelle Nielsen

Groupe d'entraide

Tél. 022 736 14 55

Pour en savoir plus sur leurs activités ou en connaître d'autres, commander le *Répertoire des ressources pour mieux vivre son deuil* à : Association Vivre son Deuil/Suisse, Case postale 98, 1350 Orbe

Sur demande, l'équipe soignante vous remet les coordonnées de personnes susceptibles de vous aider.

Si vous en éprouvez le besoin, n'hésitez pas à vous adresser à votre médecin, à un thérapeute, aux professionnels de l'établissement qui ont accompagné la personne décédée.

Il existe également une brochure *Accompagner la vie jusqu'à la mort*, demandez-la en téléphonant à la Ligue genevoise contre le cancer (tél. 022 322 13 33) et l'Association genevoise de médecine et de soins palliatifs (tél. 022 322 13 30).

Brochure réalisée en 1996 et rééditée en 1998 par:

- Cosette Odier, pasteure et formatrice en éducation pastorale clinique, aumônerie du CHUV, Lausanne
- Nicole Zlatiev Scocard, enseignante adjointe à la direction de l'école d'ASSC – CEFOPS, Genève
- Groupe Suivi de deuil, Cesco, département de réhabilitation et gériatrie des HUG, Genève.

Cette brochure a été complétée en 2002 avec les apports d'infirmières spécialistes cliniques (ISC) travaillant dans plusieurs départements médicaux des Hôpitaux universitaires de Genève et rattachées à la direction des soins infirmiers:

- Jocelyne Bonnet (ISC)
- Huguetta Guisado
- Gilles Hourton (ISC)
- Françoise Léon (sage-femme)
- Micheline Munnier (ISC)
- et Gisèle Schaerer (ISC).

Pour en savoir plus, écrire à:

- Huguetta Guisado
Département de réhabilitation et gériatrie
Ch. du Pont-Bochet 3
1226 Thônex
Courriel: huguetta.guisado@hcuge.ch