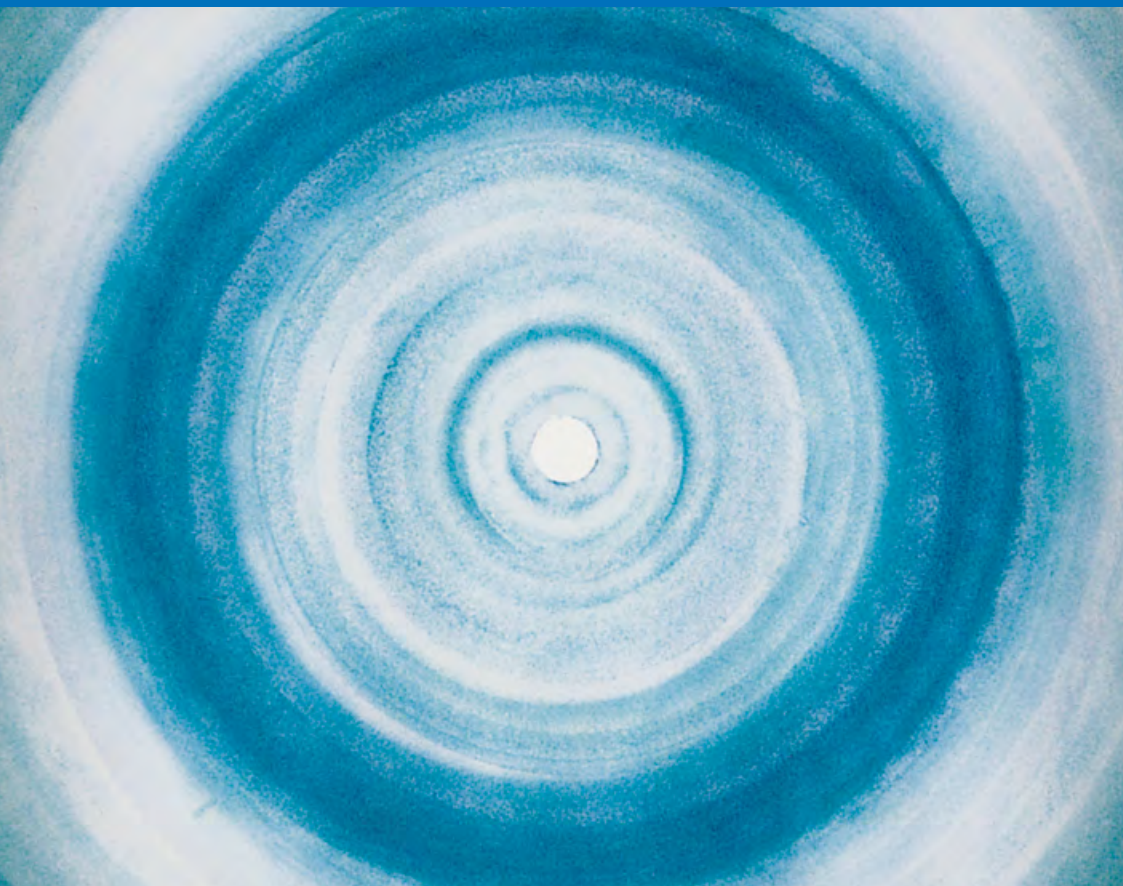


LE DEUIL ET VOUS

Repères pour continuer votre chemin
le mieux possible



Introduction

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 par vous-même certains des sentiments, certaines des situations décrites, d'autres ne vous diront rien. Chaque individu est différent 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.

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
écrit par Maurice Ray et Alain Burnand

Vivre son deuil

+ INFO

Le deuil est une période difficile à surmonter. Votre médecin est à votre écoute si vous ressentez le besoin de vous confier.

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.

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.

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.

+ INFO

Un aumônier peut vous apporter écoute et soutien. N'hésitez pas à faire appel à lui.

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, il est préférable d'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

Certaines circonstances peuvent compliquer le processus de deuil et nécessiter une aide spécialisée.

Voici quelques uns des signes qui doivent vous encourager à rechercher de l'aide :

- ▶ la détresse, est une forme particulière de douleur morale qui isole en donnant l'impression de ne plus pouvoir partager ses sentiments
- ▶ l'image du défunt qui devient envahissante et qui surgit à tout moment de façon totalement incontrôlable
- ▶ des ruminations incessantes sous forme de reproches
- ▶ un sentiment d'étrangeté et d'hostilité envers soi, et envers son entourage
- ▶ l'apparition de symptômes similaire à ceux qui ont causé la perte du défunt.

Ces manifestations sont présentes chez de nombreuses personnes confrontées à la perte d'un être aimé. Plus que leur intensité, c'est leur persistance dans le temps qui doit vous inciter à consulter.

Dans ce contexte, une consommation de « tranquillisants », d'alcool et / ou de stupéfiant risque d'aggraver fortement vos difficultés. Si vous ressentez le besoin d'une aide, que vous « n'y arrivez plus », parlez-en avec votre médecin traitant, c'est un interlocuteur de choix.

Pour en parler

Vous pouvez faire appel au secrétariat du service de psychiatrie de liaison et d'intervention de crise au ☎ 022 372 38 65.

Vous pouvez joindre un aumônier au ☎ 022 372 85 90 en vous adressant à l'assistante des aumôneries HUG.

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.

+ INFO

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

Bibliographie

Ouvrages susceptibles de vous aider

Le deuil à vivre, M. F. Bacqué, éd. Odile Jacob, 2000.

La mort intime, M. De Hennezel, éd. Laffont, 1995.

L'amour ultime, M. De Hennezel et Y. Montigny, éd. Hatier, 1991.

Approvoiser l'absence, adieu mon enfant, A. Ernoult-Delcourt, éd. Seuil, 1992.

Vivre le deuil au jour le jour, Ch. Faure, éd. Albin Michel, 1995.

Mourir... comment le vivre ? De la mort escamotée au deuil assumé, V. Genoud et coll., éd. Ouverture, 1992.

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

Grandir : aimer, perdre et grandir, J. Monbourquette, éd. Bayard, 2006.

Vivre son deuil et croître, R. Poletti et B. Dobbs, éd. Jouvence, 2003.

Vivre le deuil en famille, R. Poletti et B. Dobbs, éd. Saint-Augustin, 2001.

L'accompagnant : ultime message de vie, J.Y. Revault, éd. Jouvence, 2000.

Vivre avec..., éd. Ouvertures, 1995.

La consolation, J. Attali et S. Bonvicini, éd. Naïve, Paris, 2012.

Mort, deuil et soins palliatifs, éd. centre de documentation en santé (bibliothèque de l'université de Genève).

Pour les enfants

Apprivoiser l'absence, adieu mon enfant, A. Ernoult-Delcourt, éd. Seuil, 1992.

Faustine et le souvenir, M. A. Pernusch, éd. La Farandole, 1993.

Au revoir Blaireau, S. Varley, éd. Gallimard Jeunesse, 1985-1991.

Si on parlait de la mort, C. Dolto, C. Faure-Poirée et F. Mansot, éd. Gallimard Jeunesse, 2006 (enfants 3 à 5 ans).

Falifou, C. Loëdec, éd. Le buveur d'encre, 2006.

Pour toujours à jamais, A. Duran et D. Gliori, éd. Gautier-Languereau, 2004.

On ferme les yeux des morts avec douceur.

C'est aussi avec douceur qu'il faut ouvrir les yeux des vivants.

Jean Cocteau

Adresses utiles

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.

La Main Tendue

24h/24

 143

Aimer, perdre et grandir

Groupe de parole

Véronique Monnier  0033 450 42 10 78

lmvero@orange.fr

 www.associationressources.com

Arc en ciel

Groupe d'entraide

Accompagnement de parents ayant perdu un enfant

Patricia Manasseh  022 700 17 20

patsymana@gmail.com

Participation gratuite

Association Entrelacs


Groupe de parole

Lydia Muller  022 740 04 77

info@entrelacs.ch

Association Cœurs de papas, du sombre au clair

 079 446 08 43

 www.coeursdepapas.ch

Association Kaly

 079 532 29 44

 www.association-kaly.org

Association Resiliam

Soutien aux enfants ayant un proche malade

ou porteur de handicap et aux enfants en deuil

Marie-Christine Rey  077 411 31 63

Marie-Dominique King  079 543 96 06

info@resiliam.ch

 www.resiliam.ch

Caritas

Accompagnement de parents ayant perdu un enfant pendant la grossesse ou à la naissance
Groupe de parole pour personnes endeuillées ou entretien individuel
☎ 022 708 04 47
accompagnement@caritas-ge.ch

Groupe Sida Genève

Barbara Prolong-Seck ☎ 022 700 15 00

Ligue genevoise contre le cancer

Soutien individuel et groupes pour enfants en deuil
Philippe Glemarec ☎ 022 322 13 33
Participation gratuite

AS'TRAME Genève

Groupe de soutien pour les enfants, accompagnements individuels et travail avec la famille
Alexandra Spiess ☎ 022 340 17 37
genève@astrame.ch
➤ www.astrame.ch

Fondation Eve la Vie

Accompagnement des familles en deuil
☎ 079 108 57 78
➤ www.evelavie.ch

Sites internet

➤ www.vivresondeuil.asso.fr
➤ www.palliativegeneve.ch/particulier-soin-palliatif/enfants-face-a-la-maladie-grave-dun-proche

Bibliographie sélective de littérature de jeunesse

➤ www.sdequebec.ca/publications.asp
➤ www.dialogueetsolidarite.asso.fr/Aimer-Perdre-et-Grandir-Assumer.html
➤ www.hommages.ch/rubrique/1/associations

Informations pratiques

Pour en savoir plus

Huguette Guisado
Hôpital de Bellerive
Chemin de la Savonnière 11
1245 Collonge-Bellerive
huguette.guisado@hcuge.ch

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

Différentes brochures sur les processus de deuil sont à votre disposition, demandez-les à l'équipe soignante :

- ▶ A vous qui venez de perdre un enfant (2010)
- ▶ A vous qui venez de perdre votre bébé
- ▶ Renseignements pratiques lors d'un décès, réf. 97204

Ou téléchargez-les à partir du site :

➤ www.hug-ge.ch/informations-sante-par-theme/24

Vous pouvez également commander le Répertoire des ressources pour mieux vivre son deuil à : Association Vivre son Deuil / Suisse, Case postale 98, 1350 Orbe, ☎ 024 534 08 74.

Cette brochure a été réalisée grâce à l'implication de Gilles Hourton, infirmier responsable d'unité, Sophie Scalici, secrétaire de l'Aumônerie, Catherine Bollondi Pauly et Jocelyne Bonnet, infirmières spécialistes clinique, et avec la collaboration du service des publications.