

# Le deuil... et vous



# Introduction

## Quel objectif ?

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

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.

*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

# Vivre son deuil

## 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».

## Info +

Nous vous recommandons de contacter votre médecin dès que nécessaire.

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, 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.

### Info +

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

## 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 38 28 590 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.

*Apprivoiser l'absence, adieu mon enfant*, A. Ernoul-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.

*La mort, dernière étape de la croissance*, E. Kübler-Ross, éd. du Rocher, 1985.

*La mort est un nouveau soleil*, E. Kübler-Ross, éd. du Rocher, 1988.

*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. Giori, 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  00 33 450 42 10 78

Imvero@orange.fr

 [www.associationressources.com](http://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](http://www.coeursdepapas.ch)

### **Association Kaly**

 079 532 29 44

 [www.association-kaly.org](http://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](http://www.resiliam.ch)

## **Caritas**

Accompagnement de parents ayant perdu un enfant pendant la grossesse ou à la naissance  
accompagnement@caritas-ge.ch

☎ 022 708 04 47

Dominique Durafour ☎ 079 242 78 28 dominique@durafour.ch

Groupes de parole pour personnes traversant un deuil

Isabelle Nielsen ☎ 022 708 04 47 isabelle.nielsen@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 ou accompagnements individuels

Sabrina Cappuccio ☎ 079 590 75 70

Rosemarie Chopard : geneve@astrame.ch

➤ [www.astrame.ch](http://www.astrame.ch)

## **Fondation Eve la Vie**

Accompagnement des familles en deuil

☎ 079 108 57 78 ➤ [www.evelavie.ch](http://www.evelavie.ch)

## **Sites internet**

➤ [www.vivresondeuil.asso.fr](http://www.vivresondeuil.asso.fr)

➤ [www.palliativegeneve.ch/particulier-soin-palliatif/enfants-face-a-la-maladie-grave-dun-proche/](http://www.palliativegeneve.ch/particulier-soin-palliatif/enfants-face-a-la-maladie-grave-dun-proche/)

Deuil difficile, faire son deuil sans oublier

➤ [www.asblux.org/dclic/deuil/index.html](http://www.asblux.org/dclic/deuil/index.html)

Bibliographie sélective de littérature de jeunesse

➤ [www.croix-saint-simon.org/spip.php?page=recherche&recherche=deuil+et+enfant](http://www.croix-saint-simon.org/spip.php?page=recherche&recherche=deuil+et+enfant)

➤ [www.sdequebec.ca/publications.asp](http://www.sdequebec.ca/publications.asp)

➤ [www.dialogueetsolidarite.asso.fr/Aimer-Perdre-et-Grandir-Assumer.html](http://www.dialogueetsolidarite.asso.fr/Aimer-Perdre-et-Grandir-Assumer.html)

➤ [www.hommages.ch/rubrique/1/associations](http://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](mailto: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.

Il existe également une brochure *Accompagner la vie jusqu'à la mort*, demandez-la en téléphonant à la Ligue genevoise contre le cancer ( 022 322 13 33) ou Palliative Genève ([contact@palliativegeneve.ch](mailto:contact@palliativegeneve.ch)).

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,  024 534 08 74.

Cette brochure a été réalisée en 1996 et rééditée en 1998 par Cosette Odier, pasteur et formatrice en éducation pastorale clinique, aumônerie du CHUV, Lausanne, Nicole Zlatiev Scocard, directrice EMS La Terrassière et le groupe suivi de deuil, Bellerive, département de réadaptation et de médecine palliative des HUG, Genève. Le dessin de la couverture est réalisé par Caroline Sorger.

Cette brochure a été complétée avec les apports d'infirmiers cadres, d'infirmières spécialistes cliniques (ISC) des Hôpitaux universitaires de Genève : Jocelyne Bonnet (ISC), Huguette Guisado, Gilles Hourton (IRUS), Françoise Léon (sage-femme), Micheline Munnier (ISC) et Gisèle Schaerer (IRUS).