



ASSOCIATION VIVRE SON DEUIL SUISSE

## **Journal de nouvelles**

Printemps 2016

Numéro 12

# Billet du Président

Très chers membres,

C'est avec un grand plaisir que j'écris ce 18<sup>ème</sup> rapport de l'Association Vivre Son Deuil Suisse. Pour commencer, mes pensées vont à toutes les personnes touchées par le deuil, tant celles rapportées par les médias chez nos voisins français ou au Moyen-Orient, que celles aussi, bien sûr, plus proches de nous, où de nombreuses familles ont été touchées par la perte d'un être cher. Gageons que cette année soit plus paisible et, avec le printemps à venir, nous apporte une plus grande sérénité.

Quoi qu'il en soit, voici le bilan annuel de votre association en 2015 :

## 1. Association

### Environnement géographique

Historiquement centré essentiellement sur les cantons de Genève, Vaud et Fribourg, cette année nous nous sommes déployés avec bonheur en Valais avec le forum et Neuchâtel, notamment avec un café-deuil pour les hommes. Pour la première fois, une exploration se fait en direction du canton de Berne avec une piste, au stade de la réflexion, d'une possible collaboration dans le cadre du deuil périnatal. Rappelons-nous qu'en décembre 2014, notre congrès avait eu lieu à Bienne.

Le Jura n'est pas oublié et reste dans nos pensées pour l'instant, en attendant que nous nous y engagions dans le futur.

### Comité

Après le départ de notre trésorière, 5 personnes constituaient le comité en début d'année. Bien heureusement, nous avons été rejoint par Jean-Claude Regamey, notre nouveau et fringant trésorier qui tient les cordons de la bourse avec compétence. Nous sommes donc 6 et nous nous sommes réunis 10 fois l'année passée.

### Membres

Le nombre de membres est stable avec 184 personnes. Environ 15 d'entre elles se sont engagées dans nos activités (notamment en participant à notre dernier forum) et 2 personnes nous aident ponctuellement selon les besoins du comité. Un grand et chaleureux merci à elles de la part du comité.

### Partenariats

A ce jour, nous avons plusieurs partenariats informels avec des associations et entreprises. Nous nous sommes donnés comme objectif de les multiplier progressivement selon nos moyens et ressources. Un projet est à l'étude à Neuchâtel et une démarche auprès d'entreprises est en cours à l'heure où j'écris ce billet.

## Fédération Européenne Vivre Son Deuil

Vous n'êtes pas sans savoir que nous sommes membre de la Fédération Européenne Vivre Son Deuil depuis sa création grâce à Madame Rosette Poletti et le regretté Docteur Michel Hanus. Notre partenariat actuel avec la Fédération est assuré par notre Présidente d'honneur Madame Poletti qui en assure la vice-présidence ainsi que le titre de représentante des associations étrangères. Les différents groupes, au nombre de 15, se situent en France, en Belgique et bien sûr en Suisse. Votre serviteur est membre du comité de la Fédération pour représenter notre association.

## **2. Activités**

### Cafés-deuil

Historiquement, Mme Rosette Poletti a imaginé les cafés-deuil et les a animés dans plusieurs régions de Suisse romandes ainsi qu'en France. Depuis plus d'un an, le comité en a complètement repris l'organisation, mais a également maintenu les cours de formation à l'animation des cafés-deuil entièrement portés par Nicole Bartholdi.

Par manque de participants faute à une diffusion suffisante, seule une formation a été mise sur pied. 11 cafés-deuil ont été organisés qui ont réuni environ 60 personnes. Parmi ceux-ci, 3 cafés-deuil pour les hommes nous ont permis d'explorer un nouveau concept avec un succès jugé bon pour un début, réunissant environ 18 hommes.

D'autres idées sont en germination et pourraient, selon les ressources de l'AVSDS, se développer ces prochaines années.

### Forum

Avec comme titre « l'Art pour Vivre Son Deuil », le forum de cette année n'a pas eu le succès escompté, malgré l'investissement du comité, avec une vingtaine de participants. Si le quantitatif ne nous a pas satisfait, le qualitatif a été au rendez-vous pour la plus grande satisfaction de tous les participants.

Merci à Isabel Perrin-Mathez pour son engagement dans cette belle expérience.

### Congrès

Le comité a décidé de ne pas faire de congrès cette année, mais promeut celui de la Fédération Européenne qui aura lieu à Lyon/Villeurbanne, les 13 et 14 octobre prochains, avec pour thème « Jeunes en deuil ». Vous trouverez un dépliant en pièce jointe.

### Cérémonies du souvenir

Cinq cérémonies ont eu lieu à Genève, Fribourg, Yverdon, Avenches et Lausanne réunissant environ 80 personnes et ont rencontré un grand succès avec des textes particulièrement appréciés. Un grand merci aux membres du comité, et tout particulièrement aux organisatrices en chef, Nicole Bartholdi et Pascale Vernez.

### Lignes d'écoute

La ligne d'écoute pour les deuils de personnes a été sollicitée environ 60 fois, principalement par des personnes en deuil, mais aussi par des proches aidants. Ces échanges ont généré 3 rencontres de soutien en face-à-face. La ligne d'écoute pour le deuil

des animaux a reçu une vingtaine d'appels. Encore une fois merci à Isabel Perrin-Mathez et les remplaçants occasionnels du comité.

### Services aux entreprises

Une institution, dont l'équipe a été touchée par un deuil, nous a demandé d'intervenir. Les retours ayant été très positifs, nous pourrions (toujours selon les ressources à disposition) créer une nouvelle activité et communiquer à ce sujet dans le futur.

### **3. Développement**

Une activité supplémentaire est en développement depuis plusieurs mois. Le comité s'est enrichi d'une spécialiste du deuil périnatal, Esther Wintsch, qui travaille comme consultante en deuil périnatal au sein des eHnv à Yverdon-les-Bains, reconnue en Romandie et plusieurs régions alémaniques. Actuellement, ce nouveau service est en phase de développement, notamment avec une page spéciale sur notre site Internet. La participation à un livre de référence, ainsi qu'à d'autres activités permettront certainement un développement à l'avenir.

Je souhaite terminer ce rapport par un très chaleureux et cordial remerciement à vous, chers membres, à qui tout cela est dédié. Notre mission principale est de soutenir les personnes en deuil et votre soutien est important. Merci de participer à cette merveilleuse action tant utile pour des centaines de personnes chaque année.

Encore un très grand merci au comité sans qui rien ne pourrait se faire : Nicole Bartholdi (vice-présidente), Isabel Perrin-Mathez (resp. lignes d'écoute), Esther Wintsch (resp. deuil périnatal), Pascale Vernez (resp. de l'administration) et Jean-Claude Regamey (trésorier).

Très cordialement.

Marc Bigliardi Sidler, président

## **Marc Bigliardi Sidler | EAPlus Conseils & Formations**

### **Consulting**

Ingénierie de dispositifs deuil  
pour entreprises et institutions  
Systèmes qualité en  
Ressources Humaines  
Médiation

### **Conseil psychologique**

Individuel  
En couple  
En groupe

### **Formation**

Management du deuil pour institutions  
Communication  
Techniques d'accompagnement  
des personnes en deuil

Président de l'Association  
Vivre Son Deuil – Suisse

Case postale 430  
2501 Biel/Bienne

076 386 98 99  
mbs.eaplus@outlook.com

## Nouvelles

L'AVSDS a mis sur pied plusieurs activités importantes cette dernière année :

- un **forum** à Monthey (VS), le 7 novembre 2015, a eu comme thème « L'art pour vivre son deuil»
- des **cafés-deuil** ont eu lieu dans différentes localités (VD, NE, VS et FR) sous la responsabilité de Nicole Bartholdi
- des **services du souvenir**, durant les Fêtes, se sont déroulés à Genève, Lausanne, Yverdon-les-Bains, Avenches et Fribourg

## Activités prévues pour l'année à venir

- notre **assemblée générale** aura lieu le 20 avril 2016, à 20h00, à Yverdon-les-Bains. En 2<sup>ème</sup> partie de soirée, nous aurons le plaisir de découvrir le projet du film : «Johann, comme un ange passé trop vite», en présence de M. et Mme Gumy, parents de Johann
- pas de **congrès** organisé cette année par notre association, mais nous vous invitons chaleureusement à participer à celui organisé par le groupe AVSD de Lyon qui aura pour thème « Jeunes en Deuil » les 13 et 14 octobre 2016 (cf flyer joint)
- un cours de **formation** à l'animation des cafés-deuil, sous la houlette de Nicole Bartholdi, aura lieu les 28-29 octobre 2016 à Yverdon-les-Bains (plus d'informations sur notre site internet)
- le succès des **services du souvenir** nous motive à continuer à les organiser. Nous serons présents à Genève, Lausanne, Yverdon-les-Bains, Avenches et Fribourg en décembre 2016 (les dates seront communiquées ultérieurement sur notre site internet)

Un bulletin de versement a été glissé dans cet envoi afin de vous permettre de régler votre cotisation (fr. 50.-) qui est très précieuse pour que l'AVSDS puisse continuer à étoffer ses activités au service des personnes qui passent par le deuil. D'avance, nous vous remercions infiniment pour votre fidélité et votre générosité !

## «L'art pour vivre son deuil», retour du forum

du 7 novembre 2015 à Monthey (VS)

Article de Nicole Bartholdi

C'est dans une belle bâtisse dans le centre de Monthey que s'est déroulé le forum de l'AVSDS le 7 novembre 2015 sous le thème de « L'art pour vivre son deuil ».

Le Président, Marc Bigliardi Sidler a ouvert les feux peu après l'accueil des participants et des intervenants dans une des salles de la Maison des Jeunes. Des arrangements floraux subtils et des peintures donnaient à la salle une avalanche de couleurs relevées par la luminosité de cette belle journée ensoleillée qui entrainait de part et d'autres par les fenêtres.

Madame Tiziana Assal, historienne de l'art, a de suite conquis l'assemblée par son dynamisme et son accent italien pour évoquer son travail qui consiste à « exprimer, transformer son vécu par l'art ».

Pour ce faire, elle a utilisé des images projetées sur le mur qui illustraient ses propos pour « comprendre la dynamique de la création et les effets qui en découlent en interrogeant les artistes eux-mêmes ».

Elle a non seulement présenté des dessins de personnes qui participent à ses ateliers en les décryptant mais également en s'appuyant sur des artistes connus en citant leurs réflexions :

*Créer c'est exprimer ce que l'on a en soi. Tout effort authentique de création est lié à la vie intérieure.*

*Créer c'est donner un ordre au chaos que l'on a en soi.*

*Henri Matisse 1869- 1954*

Ou, comme elle l'exprime si bien, la création réactive les émotions et révèle des ressources intérieures.

Madame Claude Noverraz, musicothérapeute, a ensuite présenté son travail en pratiquant sur l'assemblée une partie de son approche au moyen de bols tibétains et ceci dans une atmosphère douce et feutrée pour que l'attention soit axée sur les sons et ce qu'ils provoquent en nous. Développer la conscience des diverses vibrations qui nous entourent, de leurs effets positifs ou négatifs selon leur origine et notre manière de les percevoir. Moments de réflexion, de méditation, qui préparaient les participants à ce qu'ils allaient découvrir plus en détail dans l'atelier prévu l'après-midi.

Madame Patricia Beuchat, physiothérapeute et animatrice pour l'atelier « expression corporelle », décrit son enseignement par ces mots :

« Grâce à l'expression corporelle, retrouver son corps ressource, son enfant intérieur avec des outils simples accessibles à tous dans leur vie quotidienne. Avec respect et douceur, se remettre en mouvement et augmenter son estime et sa confiance en soi. »

Ces activités permettent d'exprimer ce que le corps ressent et ne peut évacuer. Le langage corporel permet une décharge de trop plein et permet aussi à l'énergie de se recentrer. Couleurs, objets, mouvements, respiration, tout est bon à utiliser pour retrouver un équilibre.

Mesdames Domi Volckaert-Margot et Sylvie Josseron-Turrian ont toutes deux présenté un aperçu de leur atelier deuil et création (art-thérapie intermodale) qui se déroulait l'après-midi. Art-thérapeutes et formées à l'accompagnement de personnes en deuil, elles offrent aux participants la possibilité de trouver un moyen d'avancer « quand la parole ne suffit plus pour dire l'absence et la douleur ». Peinture, pâte à modeler, ciseaux, papier, fil de fer, collage, tissus, étoupe, etc. sont mis à disposition pour traduire ou transformer ce qui ne peut se dire autrement ([www.atelier-deuil.ch](http://www.atelier-deuil.ch)).

La journée se termina avec une table ronde invitant les conférencières et les personnes présentes à échanger sur les diverses interventions et ateliers ayant pris place dans l'après-midi.

Il est à relever que les personnes ayant participé au forum venaient aussi bien de milieux professionnels (thérapeutes, psychologues, animatrices) que de personnes touchées par un deuil à la recherche de soutien ou de pistes pouvant leur être utiles. Cette diversité de participants a apporté de la richesse dans les échanges.

Chacun a relevé la chaleur de l'accueil et la qualité des intervenants ainsi que la possibilité de pouvoir suivre un atelier répondant à leur besoin.

Le comité de l'AVSDS remercie toutes les personnes ayant contribué à la réussite de cette journée.

## **IRFAP**

**Rosette Poletti organise divers cours :  
accompagner la personne en fin de vie,  
accompagner les endeuillés, Reiki, EFT**

---

**Renseignements dès avril 2016  
024 441 83 89 ou [irfap95@bluewin.ch](mailto:irfap95@bluewin.ch)**

« Faire le deuil, ce n'est pas oublier,  
c'est ranger les choses à leur place, dans un rayon nommé « souvenir »,  
c'est accepter que le passé soit passé, pour faire de l'espace au présent et continuer à  
marcher vers le futur »

# Nos absents nous accompagnent

proposé par Pascale Vernez

Où s'en vont ceux qui nous manquent ? Nous accompagnons leurs corps jusqu'en terre et puis après ?...

Nous fleurissons leur mémoire, nous leur parlons comme s'ils étaient encore là, quelque part, inaccessibles mais présents, bienveillants et sages. Que donnerait-on pour une réponse, un conseil de leur part, un mot pour dire... « Je veille sur vous » ?

Et il nous suffit de les évoquer pour qu'ils nous sourient dans notre plus beau souvenir, de leur visage le plus lumineux. Nos absents nous accompagnent. On ne peut rien leur cacher puisqu'ils nous regardent avec nos propres yeux. C'est une étrange et intime conviction que l'on ne peut partager qu'avec ceux que l'on aime, dans la confiance de n'être pas raillé, mais, au contraire, conforté.

Ceux qui nous manquent remplissent le vide de leur absence par une présence silencieuse et tendre. Toujours disponibles, ils sont auprès de nous, derrière nos paupières closes, dans les moments de doute ou de peur, dans les joies profondes.

Dans la douleur de les avoir perdus, il y avait cette impuissance à les retenir, à les aider, à les accompagner. Dans le chagrin de leur absence, on a le sentiment d'être guidés par eux, de leur conférer un rôle qu'ils n'ont ainsi jamais perdu.

En fermant les yeux, ils nous laissent leur regard, à la façon d'une boussole. Peut-être ont-ils besoin eux aussi de nos pensées, de nos lumières, pour éclairer leur route ? Le chagrin n'est que le revers de l'amour. Mais c'est encore de l'amour. Qu'il serait « triste de n'être plus triste sans eux... ».

Au Panthéon de nos cœurs, nos absents ont toujours raison. Si l'on devait faire le portrait du bonheur, il aurait parfois le visage du chagrin, et la quiétude bienveillante de ceux qui nous ont quittés mais qui veillent sur nous tendrement. C'est une image apaisante pour s'endormir, pour s'orienter, ou se perdre dans leur sourire. Il y a un peu d'infini dans cet amour-là. Ceux qui nous manquent semblent si sereins, si proches, comme en apesanteur...

Est-ce qu'ils trouvent en nous leur chemin vers ailleurs ? Alors les vivants deviendraient la maison de ceux qu'ils ont aimés. Et si un jour ils n'existent plus pour personne, auront-ils vraiment disparus ?

Se sentir aimé de son vivant, c'est savoir qu'il existe quelque part un après, un moyen de poursuivre la route ensemble. L'absence n'est pas qu'un vide. C'est aussi de l'amour qui nous accompagne. Servir encore, être utile à quelqu'un... Un beau destin pour nos absents...

Texte de Yves Duteil

Il y a d'abord le lieu où ça se passe. Si la mention de café est faite, c'est parce que c'est un endroit la plupart du temps d'accès aisé, avec des places de parc ou un arrêt de bus et pas trop isolé. Il y a la possibilité de consommer quelque chose, de se sentir accueilli mais surtout c'est un lieu où il y a de la vie.

Une petite salle attenante est l'idéal car pas trop bruyant mais quand même un peu en retrait pour pouvoir parler et s'entendre.

Un autre lieu peut également convenir, telle qu'une salle de paroisse, une bibliothèque, une salle dans un EMS ou foyer de théâtre. L'important réside dans le fait que les participants se sentent à l'aise, qu'ils puissent s'asseoir et se sentir en confiance.

J'installe les chaises, les tables, mets les fleurs dans un vase et allume une bougie. De la documentation est proposée et une boîte pour les dons est également mise à disposition.

\*Marie arrive la première, tout timide, demande si c'est bien là qu'a lieu le café-deuil. Elle se gêne d'être la première mais est venue bien assez tôt, suivie bientôt de Catherine, les yeux rougis et balayant la salle du regard. Un couple arrive, assez jeune, réservés, ils choisissent de se placer sur le côté, un peu en retrait. Michèle et sa fille Céline se placent tout devant alors que Madeleine va tout au fond et tient un mouchoir dans sa main.

Chacun trouve sa place et observe ce qui se passe. Venir à un café deuil demande du courage, ou répond à un profond besoin de partager ou de comprendre quelque chose. Chacun vient avec ce qu'il est, ce qu'il a et ce qu'il cherche. Il y a de l'attente... Chacun vient avec sa propre histoire, son propre vécu. Seule la situation du deuil les rassemble.

Personne n'est tenu de parler, l'anonymat et la confidentialité sont évoqués ainsi que quelques rappels pour le bon déroulement de la rencontre : respect de la parole d'autrui, pas de jugement et n'évoquer que son deuil quel qu'il soit.

Un café-deuil peut avoir lieu l'après-midi, le soir ou pourquoi pas en matinée. Il n'excède pas une heure et demie hors discussion après la rencontre.

L'AVSDS répond à toute demande de mise sur pied d'un café-deuil et cela n'engendre pas de frais à celui qui en fait la demande.

Trouver un lieu mis gracieusement à disposition, imprimer des affiches et des flyers, poser les affiches dans des lieux où elles seront vues, faire paraître un article dans le journal local ou régional, convaincre les personnes de l'importance d'une telle rencontre, être disponible pour répondre aux demandes.

Ce qui retient les personnes de venir assister à un café-deuil c'est la peur de se retrouver face à des émotions et de ne pas pouvoir les retenir. C'est la crainte de se montrer vulnérable devant d'autres personnes, c'est la gêne d'avouer sa souffrance.

Pourtant, après chaque café-deuil, ce ne sont que soulagement et remerciements d'avoir pu vivre ce moment. Combien de fois des personnes ont avoué n'avoir jamais osé parler ouvertement de ce qu'elles avaient envie de dire et qu'elles l'ont dit à cette occasion. En

toute simplicité, en toute confiance. Et combien de fois ces paroles enfin dites ont trouvés échos auprès d'autres participants !

Très peu d'hommes assistent à ces rencontres. Dès lors, et c'est récent, des cafés-deuil réservés aux hommes ont été mis sur pied et se soldent par un succès.

Pierre a parlé du décès récent de sa femme alors que Marcel a évoqué le suicide de son fils et de toutes les retombées que cela avait engendrées au sein de son couple. Et la discussion s'est alimentée d'elle-même, chacun évoquant ses difficultés à vivre avec tous ces bouleversements et s'entraîdant. Antoine a parlé de son divorce douloureux et du décès de sa mère à laquelle il était très attaché. Pour eux aussi, le café-deuil a été un moment intense et enrichissant. Ne pas se savoir seul et pouvoir s'en ouvrir en toute confiance.

L'AVSDS répond à toute demande qui lui est faite pour organiser un café-deuil. Il suffit de se rendre sur le site [www.vivresondeuil-suisse.ch](http://www.vivresondeuil-suisse.ch) ou d'en faire la demande par mail à [info@vivresondeuil-suisse.ch](mailto:info@vivresondeuil-suisse.ch) ou aux N° mentionnés dans ce bulletin.

\* Les prénoms sont fictifs, la participation à un café deuil étant anonyme.

## Nicole Bartholdi



Infirmière, formatrice d'adultes  
Diplômée IRFAP | Membre de L'AVSDS  
Accompagnement de personnes endeuillées

076 583 55 26 | [nicole.bartholdi@bluewin.ch](mailto:nicole.bartholdi@bluewin.ch)

Tél. AVSDS

Tél. ligne deuil de personnes

Tél. ligne deuil animaux

Adresse e-mail

Site internet

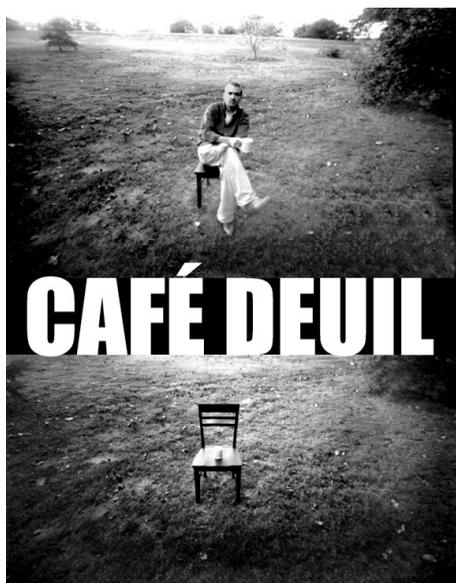
079 135 13 87

079 412 39 63

078 898 83 11

[info@vivresondeuil-suisse.ch](mailto:info@vivresondeuil-suisse.ch)

[www.vivresondeuil-suisse.ch](http://www.vivresondeuil-suisse.ch)



Un café-deuil c'est un moment, un lieu, un échange et des repères pour vivre et comprendre le deuil.

Ne pas se sentir seul tout en préservant son espace personnel. Des réponses à des interrogations, des paroles réconfortantes, quelques clés pour avancer sur le chemin de la reconstruction de soi après un deuil, qu'il soit récent ou ancien, bénéficier du soutien d'un groupe et être entendu.

C'est ce qu'offre un café-deuil ouvert à toute personne touchée par un deuil proche ou éloigné.

Pas d'inscription, entrée libre, collecte à l'issue de la rencontre.

Vous désirez organiser un café-deuil près de chez vous ? Renseignement au 076/583.55.26 ou 079/135.13.78

### **Cafés-deuil ouvert à tous**

Café du Marché  
Place du Marché 20, 1530 **Payerne**  
Mercredi 18 mai 2016 à 19h00

Café-restaurant de Fully  
Rue de l'Eglise, 1926 **Fully**  
Mardi 24 mai 2016 à 19h30

Hôtel de la Gare  
Avenue de la Gare 19, 2740 **Moutier**  
Mercredi 25 mai 2016 à 19h00

Buffet de la Gare  
Place de la Gare 5, 1964 **Conthey**  
Mercredi 21 septembre 2016 à 19h30

Salle de l'Étoile  
Rue du Four 21, 1400 **Yverdon-les-Bains**  
Samedi 29 octobre 2016 à 10h00

Que dire de la ligne d'écoute et comment elle fonctionne ? Il y a deux numéros d'appels : un numéro pour les deuils concernant les personnes et un autre pour la perte d'un animal. C'est une ligne d'écoute bénévole.

J'ai eu le privilège d'être formée par l'IRFAP sous la houlette de Rosette Poletti. Ces formations sur le deuil, dans le cadre de l'association, m'ont amenée à reprendre la ligne d'écoute il y a environ cinq ans. Activités professionnelles et bénévolat font partie de mon quotidien ce qui implique que je ne peux pas toujours répondre dans l'immédiat aux appels reçus. Il est important pour moi de pouvoir répondre à chaque personne dans de bonnes conditions. Pour ce faire il est nécessaire de me laisser un message et un numéro de téléphone afin que je puisse rappeler dans les meilleurs délais.

Lors des appels je suis consciente de la difficulté et du courage que demande cette démarche au cœur de la souffrance. Je suis à chaque fois touchée par la confiance que m'offre chacun, chacune par les mots posés sur ces traversées difficiles et douloureuses que représente un deuil. Chaque contact téléphonique est unique ainsi que l'histoire de la personne, le deuil à vivre et le temps que cela prendra. La comparaison n'a pas sa place dans ces temps de douleurs, il n'existe d'ailleurs pas d'échelle de mesure pour de telles souffrances. Certains appels demandent, nécessitent parfois une rencontre, un moment partagé de vive voix.

En pensant à tous ces moments partagés, il me revient en mémoire un téléphone reçu il y a déjà quelques temps. Au bout du fil, une dame, extrêmement attristée et affligée par la mort de son chat, avait besoin d'être consolée car son chat était sa seule présence depuis la mort de son mari. Elle me partagea comment ils avaient, son mari et elle, accueilli ce chat alors qu'il était tout petit et que cette petite boule de poil leur avait apporté de la joie et une compagnie appréciée de tous les deux. La perte de son chat lui donnait le sentiment de perdre le seul lien qu'elle avait encore avec son mari. Elle se sentait vraiment seule maintenant et c'était dur de n'avoir plus personne à qui parler et elle s'était donc permise de m'appeler. Je suis contente qu'elle ait osé le faire et l'entendre dire « ça m'a fait du bien d'en parler » m'a remplie de plaisir.

L'écoute est ce désir d'accueillir humblement chaque personne là où elle en est avec ses besoins. C'est aussi accueillir ma propre impuissance, mes limites face à toutes ces souffrances. D'entendre à la fin d'un appel que notre échange a fait du bien, a apporté un peu d'apaisement, un petit bout d'éclaircissement, a allégé un fardeau trop lourd à porter, m'encourage énormément et donne pleinement sens à la ligne d'écoute !

J'aimerais encourager les personnes endeuillées à ne pas rester seules avec des tristesses, des interrogations, des colères, des souffrances trop difficiles à porter seules. Leur dire que la ligne d'écoute est là à leur disposition.

Il est 17 heures. Deux représentantes de l'association sont assises dans l'obscurité d'une salle de théâtre sur invitation du metteur en scène. Une lumière tamisée laisse deviner la présence de 3 femmes en prières toutes de noir vêtues. Elles quittent la scène invitées en cela par le prêtre qui affiche un air perplexe, pensif.

L'éclairage se fait plus intense et, sortant d'une pièce sur le côté de la scène apparaît Anna, dont le fils est revenu pour mourir après sept années d'absence. Elle ne le reconnaît pas ou ne veut ou ne peut pas retrouver sur ce corps allongé le fils qui l'avait quittée à l'âge de 17 ans. Le prêtre, la sœur d'Anna, ses fidèles domestiques sont désarçonnés devant le déni d'Anna qui, elle, prend tous les prétextes pour étayer sa conviction qu'il ne s'agit pas de son fils qui est mort puisqu'elle le sent vivant. Ce ne peut être lui dans la pièce à côté puisqu'il va revenir. Ses tentatives pour persuader son entourage qu'elle a raison déroutent ses proches qui tentent eux aussi de la ramener à la raison.

Et ainsi tout au long de cette pièce de Pirandello, seront décrites avec une acuité remarquable, les étapes qui jalonnent la route du deuil vécu chaque fois différemment par les personnages évoluant sur scène. Intense, bouleversant, nourrissant aussi puisque chacun des spectateurs peut se retrouver dans un des protagonistes de la pièce.

Pourquoi cette invitation faite à l'association pour assister à ce spectacle ?

Parce qu'à la fin de la représentation, un espace est offert au public et aux comédiens de partager son ressenti, ses émotions, ses questionnements un peu comme un café deuil. Assis sur le bord de la scène, la lumière revenue, le metteur en scène, les comédiens et les deux membres du comité de l'association échangent pendant presque 45 minutes avec les spectateurs.

Très belle et riche expérience !



PAROLE - ENVOL  
Isabel Perrin-Mathez

Relation d'Aide  
Deuil  
Accompagnement Spirituel  
Analyse Transactionnelle

024/477.20.86 - 079/402.69.15

- « **De l'autre côté de la tristesse, une vision nouvelle de la vie après la perte** » de George A. Bonanno, Ed. Le Dauphin Blanc, 2011

*La sagesse conventionnelle, véhiculée depuis plus de 40 ans, soutient que le deuil se déroule en 5 phases incontournables : le déni, la colère, la négociation, la dépression et l'acceptation. Mais selon le psychologue George A. Bonanno, ce n'est pas le parcours de la majorité des gens qui perdent un être cher.*

- « **La traversée des pays du deuil** » de Muriel Derome, Ed. de Boeck, 2014

*Ce livre est un support pour aider les enfants ou les adolescents (et pourquoi pas les adultes) à parler de la façon dont le deuil vient les travailler, les bousculer, les interroger, les déranger, les faire souffrir. L'objectif n'est pas que les jeunes lisent ce récit tout seuls mais, au contraire, qu'il soit lu par un adulte avec qui échanger. Ecrit comme un guide de voyage, cet ouvrage permettra à chacun d'avoir quelques repères sur le deuil et de se situer dans ce qu'il vit.*

- « **La lumière du chagrin, deuil et poésie** » de Anne La Doilène, Les Editions du Net, 2016

*Ouvrage poétique sur le deuil, qui console le cœur et apaise l'esprit. Des textes aux formes brèves et variées transcrivent émotions et interrogations traversées lors de la perte d'un être cher ainsi que le cheminement vers l'insoupçonnée richesse de la transformation intérieure qui s'ensuit. Anne La Doilène décrit la vie, sa beauté et sa subtilité, avec simplicité.*

QUAND LA PAROLE  
NE SUFFIT PLUS POUR DIRE  
L'ABSENCE ET LA DOULEUR

ENTRE-DEUX  
ATELIER - DEUIL

www.atelier-deuil.ch - entre2@atelier-deuil.ch - 079 202 58 88 ou 079 485 57 21

## Comité de l'AVSDS

POLETTI Rosette, présidente d'honneur  
rosette\_poletti@bluewin.ch

BIGLIARDI SIDLER Marc, président  
m.bigliardi-sidler@vivresondeuil-suisse.ch

BARTHOLDI Nicole, vice-présidente et responsable des cafés-deuil  
n.bartholdi@vivresondeuil-suisse.ch

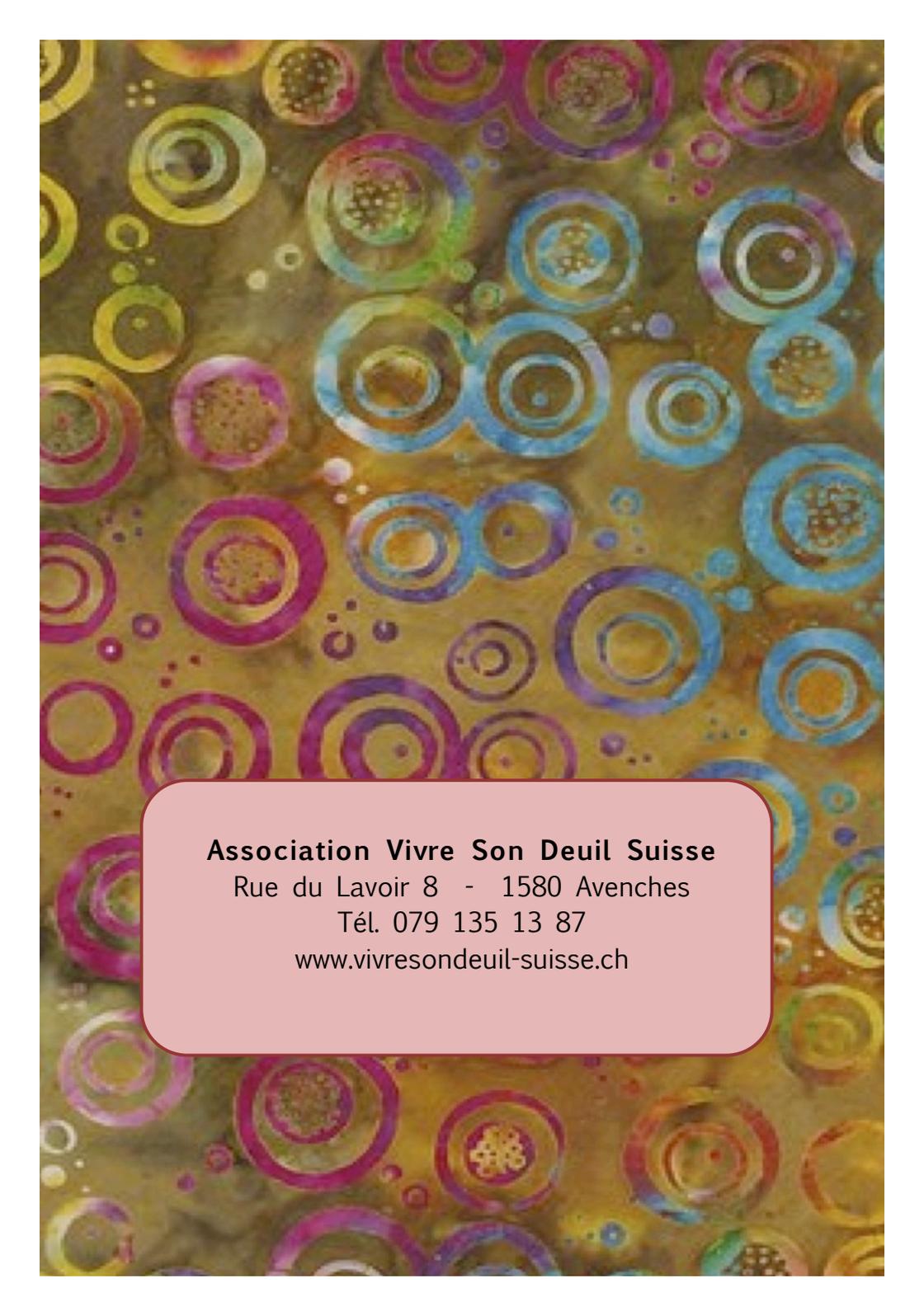
REGAMEY Jean-Claude, trésorier  
j-c.regamey@vivresondeuil-suisse.ch

VERNEZ Pascale, responsable administrative  
p.vernez@vivresondeuil-suisse.ch

PERRIN-MATHEZ Isabel, lignes d'écoute  
i.perrin-mathez@vivresondeuil-suisse.ch

WINTSCH Esther, deuil périnatal  
e.wintsch@vivresondeuil-suisse.ch





**Association Vivre Son Deuil Suisse**

Rue du Lavoir 8 - 1580 Avenches

Tél. 079 135 13 87

[www.vivresondeuil-suisse.ch](http://www.vivresondeuil-suisse.ch)