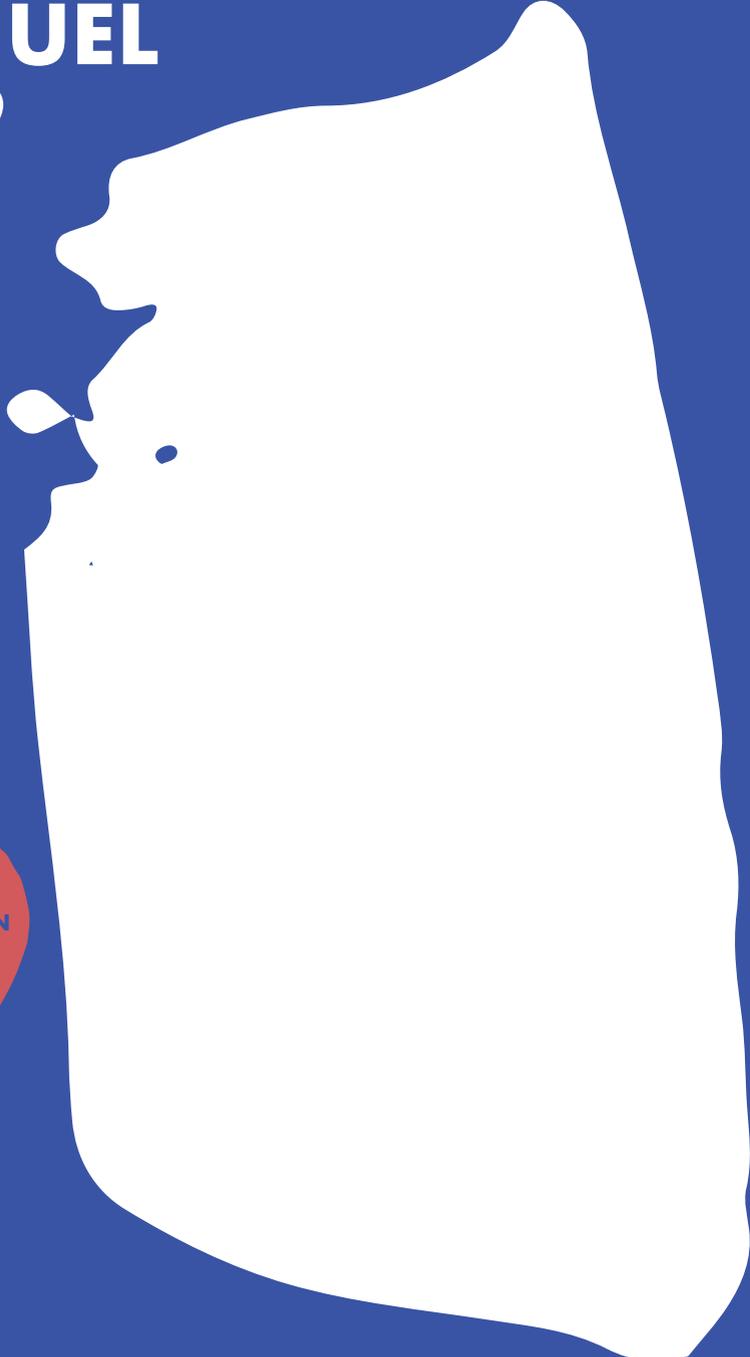


BULLETIN ANNUEL 2019



ASSOCIATION
VIVRE
SON DEUIL
SUISSE

MOT DES CO-PRÉSIDENTES

Chers membres de l'association,
Vous tenez dans vos mains un journal de nouvelles inédit !

Il y a du nouveau au niveau de la présidence. Suite à une période troublée, nous avons passé de la présidence à une co-présidence. Esther et Isabel ont repris le flambeau d'une présidence partagée afin de profiter de l'enrichissement du soutien et de la motivation de l'une et de l'autre pour un horizon plus large.

Nous remercions Nicole pour ces nombreuses années d'engagement offertes avec un grand cœur et une disponibilité pleine d'élan au sein du comité en tant que membre et responsable des cafés-deuil, durant des années, et présidente ces trois dernières années. Nicole s'est retirée du comité en octobre 2018. Nous lui souhaitons une bonne suite.

Nouvelle venue au sein du comité, Madame Sonia Moulin-Barman a rejoint notre belle aventure. Elle ouvre la palette de nos propositions d'activités avec sa spécialité « Deuil et Handicap ». Bienvenue à Sonia !

Responsabilités et activités au sein du comité

Esther Wintsch, co-présidente et responsable du deuil périnatal ;

Isabel Perrin-Mathez, co-présidente et responsable des lignes d'écoute ;

Pascale Vernez, responsable administrative, trésorière et co-responsable des formations ;

Vincent Pelet, responsable des formations ;

Daniel Ruchat, responsable des cafés-deuil et des réseaux sociaux ;

Sonia Moulin-Barman, responsable du deuil et handicap.

Nouvelle identité graphique pour l'AVSDS ! Renouveau dans la présentation

Nouvelles formes abstraites où l'on peut y voir des choses mais pas nécessairement car, face au deuil, chaque personne réagit différemment et passe par plusieurs étapes. Ce n'est pas toujours compréhensible, ni explicable.

Nouvelles couleurs, couples de couleurs calmes et rassurantes pour apporter sérénité et entourage, car le deuil fait partie de la vie et touche surtout les vivants, ceux qui restent. Il est important de pouvoir leur transmettre de l'espoir.

C'est avec joie que nous vous laissons découvrir le site dans ses nouvelles formes et couleurs dès le mois de mai.

Du nouveau au niveau formation !

La formation aboutissant au Diplôme Européen d'étude clinique sur le deuil et l'accompagnement des personnes endeuillées a bien commencé en septembre 2018 sous l'égide de l'AVSDS.

Nous sommes heureux de pouvoir mener à bien cette formation avec des intervenants de haute qualité et un bel éventail de cours. Nous sommes ravis de l'intérêt des étudiants et du nombre de participants.

Projets 2019-2020

Séminaire avec Gilles Deslauriers les 18-19-20 mars 2019 au Centre Pro Natura de Champ-Pittet à Yverdon sur le sujet « La mort et moi » ;

Séminaire avec Gilles Deslauriers les 19 et 20 mars 2020 sur le thème des rituels ;

Interventions diverses en entreprises, fondations et institutions ;

Congrès « Deuil et Handicap » le 7 novembre 2020.

L'AVSDS est en plein essor, stimulé dans son renouveau avec un comité motivé pour répondre aux besoins des endeuillés d'aujourd'hui. Nous vous remercions, chers membres, de votre soutien et votre bienveillance et espérons pouvoir continuer de faire route avec vous.

**Esther Wintsch et
Isabel Perrin-Mathez,
co-présidentes**

MON ENFANT

Toi qui m'es apparu en songe le jour où petite fille je me suis mise à rêver du mot «maman»
Toi qui dans mon cœur flottais avec tant de douceur ma vie d'adulte se dessinant

Toi qui as réveillé en moi tant d'émerveillement et de bienveillance
Toi dont je prenais soin lorsque je veillais sur la nature qui m'entourait
Toi dont je préparais la place lorsque des histoires déjà pour toi j'inventais.

Toi dont un jour je n'ai plus été seule à rêver
Toi qui aujourd'hui aurais 12 ans
Toi qui aujourd'hui aurais 10 ans
Toi qui aujourd'hui aurais 8 ans
Toi qui par surprise aurais pu rejoindre notre cocon ces six dernières années durant.

Tu sais, mon enfant, je me suis demandé pourquoi?
Pourquoi dans mon corps tu n'as pas pu trouver un nid douillet?
Pourquoi les démarches d'adoption n'ont pas pu nous offrir ta présence?
Était-ce parce que nous n'étions pas assez riches d'argent?
Parce que ma santé n'était pas parfaite?
Parce que nous étions différents?

J'aimerais te dire à toi qui ne nous as pas connu que notre amour était bien plus grand qu'un compte en banque garni.
Que notre amour ne se serait pas laissé limiter par un handicap.
J'aimerais te dire que nous t'aurions emmené sur la route de cette vie dont l'avenir t'aurait été voilé, mélangeant crainte et excitation, avec tellement de lumière, que les nuages nous aurions à tes côtés écartés, un jour après l'autre, jusqu'à libérer tous les arcs-en-ciel imaginables.
J'aimerais te dire que nous aurions transformé nos imperfections en une force pour ta vie.

Il faut que tu saches toute la place que nous avons faite pour toi.
Tout le temps que nous avons à t'offrir.
Il faut que tu saches que peu importe qui tu aurais été, qui tu serais devenu, nous aurions été fiers de toi, parce que, mon enfant, c'est cela être parents.

Témoignage de Yasmina

NOUVELLES

Plusieurs activités ont eu lieu, cette dernière année, dans le cadre de l'AVSDS

L'AVSDS a fêté dignement ses 20 ans le 22 septembre, au Théâtre du Château d'Avenches. Un groupe de jazz, un repas de soutien et une improvisation théâtrale ont agrémenté cet évènement.

10 cafés-deuil ont eu lieu dans différentes localités des cantons de Vaud et Valais, et un à Paris!

Un séminaire dirigé par M. Gilles Deslauriers s'est tenu les 18, 19 et 20 mars 2019, au centre Pro Natura, sur le thème «La mort... et moi!».

5 cérémonies du souvenir, la semaine précédant Noël, ont été animées à Genève, Lausanne, Yverdon-les-Bains, Avenches et Bulle.

ACTIVITÉS PRÉVUES POUR LES MOIS À VENIR

Notre assemblée générale se tiendra le 22 mai 2019 à 20h au restaurant Le Milan à Lausanne, boulevard de Grancy 54.

Un séminaire animé par M. Gilles Deslauriers est programmé en mars 2020 sur le thème des rituels.

Notre congrès biennal aura lieu le 7 novembre 2020, avec, comme thème, «Deuil et handicap».

Des cafés-deuil se tiendront dans différentes localités romandes.

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!

LES CAFÉS-DEUIL

Comme tout être vivant, nous ne pouvons échapper à la souffrance causée par le départ d'un être qui nous est très cher. Vivre son deuil prend du temps. Bien souvent, beaucoup plus de temps que nous pouvons ou avons imaginé.

Qu'est-ce qu'un café-deuil ?

Une rencontre, une discussion autour de la mort dans l'esprit des cafés philosophiques; c'est un moment d'échange avec des gens sur les sentiments et les émotions que chacun d'entre nous traverse à son rythme dans cette période de deuil. C'est un lieu, c'est des repères pour vivre et comprendre le deuil afin de pouvoir se sentir un peu moins isolé à travers cette épreuve et surtout se rassurer sur le fait que nous ne sommes pas seuls à traverser ces moments difficiles.

Ce que j'aime à dire: «Nous devons laisser vivre nos émotions du moment».

Ne pas se sentir seul tout en préservant son espace personnel.

L'objectif du café-deuil est de réunir des personnes qui souhaitent partager leur vécu avec d'autres personnes et surtout dans un climat de bienveillance et de confiance. C'est essayer de trouver 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.

L'idée est de nous familiariser avec la parole taboue dans notre société qui, lorsqu'elle n'est pas échangée, peut engendrer des angoisses terrifiantes, d'autres blessures, par exemple le fait que les personnes malades ou les personnes âgées n'aient pas d'interlocuteurs susceptibles de parler de la mort avec eux. Le café-deuil n'est rien d'autre qu'un espace où on cause de la mort avec son cœur. C'est ce que je propose d'expérimenter avec vous.

Un café-deuil peut s'organiser dans un café, dans une institution, dans une salle de paroisse, etc... Pas d'inscription, entrée libre, collecte à l'issue de la rencontre.

Vous êtes toutes et tous les bienvenus.

Si cette démarche vous intéresse, merci de me contacter au **079 135 13 87**

Daniel Ruchat

L'AVSDS FÊTE SES 20 ANS

Retour de la fête du 22 septembre 2018 à Avenches

Le deuil, son accompagnement et donc indirectement l'AVSDS portent souvent une image triste, lourde et sombre. Mais l'AVSDS ce n'est pas que cela et c'est dans ce but que nous avons décidé de faire une vraie fête pour nos 20 ans. Nous voulions rendre celle-ci accessible à toutes les générations en organisant non seulement un repas accompagné d'un groupe de musique, mais également un spectacle humoristique traitant du deuil pour montrer à tous une autre facette de cette période douloureuse. Le comité actuel, le cœur rempli de gratitude et de reconnaissance envers toutes celles et tous ceux qui ont participé avec leur engagement et leur travail bénévole à faire exister et évoluer notre Association, a invité un public aussi large que possible afin de fêter ses 20 ans.

Une petite centaine de personnes a suivi notre invitation au Théâtre du Château à Avenches le 22 septembre 2018. La salle a été très joliment décorée par les soins de Catherine. L'accueil et l'apéro, préparé et offert par le comité, s'est fait en musique avec le fameux *June Jazz Quintet* dès 17h. Le repas de soutien succulent, planifié et cuisiné par Isabel, Isabelle et Jeanine, a rencontré un franc succès. Tout le monde a été surpris et impressionné par la diversité et la qualité du menu et a bien visité le bar, tenu par Daniel et son épouse. La soirée a été très animée et il y régnait une très bonne ambiance. Un buffet de desserts, préparé par le comité, a précédé la seconde partie de la soirée qui s'est passée dans la salle du théâtre. Isabel et Esther ont tenu un discours afin de parler de l'Association et de présenter le spectacle «*Rencontre au tombeau familial*» de la Compagnie du Cachot. Cette représentation «*ImproTombeau*» a permis au public de découvrir une autre approche de la mort et de la vie. La pièce a été très appréciée et applaudie par le public enchanté. La soirée s'est terminée dans la bonne humeur et plusieurs personnes ont exprimé leur intention de soutenir notre Association d'une manière ou d'une autre. La fête a été digne de ces 20 ans d'investissement pour les endeuillés et nous a emplies de joie.

Nous remercions également Pascale qui a beaucoup œuvré dans l'ombre, que ce soit pour l'obtention de la salle ou encore pour tout le travail logistique nécessaire au bon déroulement de la soirée. Nous relevons le fantastique travail exécuté par les amis et familles des membres du comité sans qui cette fête n'aurait pas eu le même succès – un immense MERCI à tout le monde.

Esther Wintsch

LES NOUVEAUX SERVICES DE SOUTIEN AU DEUIL

Les formations

1. Le deuil de l'enfant et de l'adolescent, comment les accompagner?
2. Formation pour les enseignants et les futurs enseignants : le support pour enseignants en cas de deuil à l'école
3. Deuil et Handicap : accompagnements pour les institutions, le personnel soignant, les écoles spécialisées et les associations de parents

Les ateliers du deuil pour adultes, Les ateliers du deuil pour enfants

1. Suivis individuels et ateliers adaptés avec activités à thème pour les personnes en situation de handicap (déficience intellectuelle, maladies psychiques), pour les familles et les institutions
2. Atelier « Mon enfant est différent »
3. Suivis individuels ou rencontres de groupes avec les enfants, les adolescents et les adultes vivant un deuil

Les séances de méditation

Pour les personnes vivant un deuil

La description de ces nouvelles activités se trouve dans les deux pages suivantes.

Très heureuse et reconnaissante d'avoir intégré le comité d'AVSDS, je me réjouis de me mettre à votre service et vous adresse mes chaleureuses pensées.

Sonia Moulin-Barman
079 348 75 27
sonia.moulin-barman@bluewin.ch

DEUIL ET HANDICAP

Il me regardait de ses petits yeux malicieux, avec son grand sourire, le dé clic a eu lieu et une vague d'émotion m'a envahie. C'est grâce à cet élève, atteint d'un syndrome d'Angelman et endeuillé de sa sœur que le projet « Deuil et Handicap » a vu le jour... grâce à mon fils, également, qui avait ouvert les portes et le cœur à la différence. Le projet s'est développé, a fleuri, a mûri et notre association est en mesure de proposer désormais un service de soutien au deuil en situation de handicap.

Ce nouvel accompagnement propose à l'enfant, à la personne endeuillée ayant une déficience intellectuelle ou une maladie psychique, un soutien spécialisé, individualisé, avec des outils adaptés à ses besoins et à sa sensibilité, selon son âge, sa culture familiale et sociale et son stade de développement.

Le deuil est universel, les conceptions de la mort, les stades et le déroulement du deuil sont différents selon chacune ou chacun. Les personnes en situation de handicap vivent le deuil comme chacun d'entre nous avec une réelle compréhension de la mort. Il est donc important de les accompagner lors de ce travail de deuil, de les préparer aux rites funéraires. Certaines d'entre elles seront capables d'exprimer verbalement ce qu'elles ressentent, mais pour les autres personnes, il faudrait porter attention aux changements de comportement, à l'expression de leurs émotions sur le long cours, la temporalité étant décalée.

Cet accompagnement s'adresse également aux familles qui perdent un proche en situation de handicap. Les parents et la fratrie ont besoin d'une attention toute particulière. Nous proposons également un accompagnement sous la forme d'ateliers pour les parents qui apprennent que leur enfant sera différent. Ces groupes de parole s'organisent autour d'activités à thème en utilisant des approches variées et différents outils.

Nous proposons aussi une aide pour les résidents et le personnel des institutions spécialisées. Comme chaque institution a son âme et sa propre identité, nous pouvons les accompagner dans une réflexion collective au sein des équipes, dans la mise en place d'un support en cas de deuil, d'outils d'évaluation, d'observation sur l'histoire de deuil et de vie des résidents.

Ce qui me tient à cœur, c'est la transmission par le biais de formations. De donner des clés, des outils, de semer des graines en formant le cœur même de l'institution aux thématiques du deuil pour que les étudiants portent la connaissance et rayonnent plus loin. Des formations et accompagnements sont également proposés aux futurs enseignants, au personnel soignant, aux écoles spécialisées et aux associations de parents.

LES ATELIERS POUR ADULTES, POUR ADOLESCENTS ET POUR ENFANTS

Le but de ces ateliers est de permettre aux personnes d'explorer le deuil qu'elles vivent à travers des activités à thème permettant l'expression des émotions.

Les ateliers se déroulent sous forme de rencontres à raison d'une réunion par mois pendant trois mois et d'une dernière rencontre six mois plus tard.

J'ai conçu une valise du deuil qui me permet d'adapter les outils en fonction des besoins. À travers les contes, l'écriture, le dessin, nous apprenons à vivre avec notre deuil.

LA MÉDITATION

Au grès de la vie, des voyages et des formations et en mélangeant des techniques et exercices inspirés des différents courants et professeurs, j'ai pu adapter mes cours de méditation aux personnes vivant un deuil.

Nous méditons en silence, en musique, grâce à l'aide de beaux textes, au détour d'une image, d'une odeur. Nous faisons différents exercices en fonction des mois, des saisons, des fêtes de l'année: la montagne, la météo intérieure, les trois minutes d'espace de respiration (avec le sablier), le sac à dos, les trois bonheurs... Et aussi des exercices de visualisation. Chaque séance se termine par une profonde relaxation permettant une détente complète du corps et de l'esprit.

Suspendre le temps, se relaxer en profondeur, retrouver le souffle, «prendre l'air», respirer dans ce qui nous arrive dans la vie malgré ce deuil qui nous frappe, se ressourcer, redécouvrir les petites choses, apprivoiser ses émotions et ses pensées, réinvestir son corps, sa vie, prendre soin de soi, se laisser tranquille, avoir de la compassion et de la bienveillance à l'égard de nous-même et des autres, faire un pas de côté, ancrer les projets: la méditation aide à vivre son deuil.

POURQUOI NAÎTRE S'IL FAUT MOURIR?

S'il nous faut naître pour mourir, il nous faut aussi peut-être mourir pour renaître.

Il n'est pas facile de naître, comme il n'est pas facile de mourir, car nous avons peur de quitter la vie que nous connaissons pour une autre vie inconnue.

Et de même qu'il existe des naissances avant terme, il y a des morts qui nous semblent bien prématurées.

Mais la vie nous pousse toujours en avant. Elle nous projette chacun à son rythme. Et le fleuve devient la mer.

La chrysalide abandonne son cocon pour devenir papillon de liberté.
« Moins qu'il ne meurt, le grain ne porte pas de fruit ».

Il nous faut quitter un jour notre manteau d'hiver, pour vivre un printemps nouveau.

« La vie ne nous est pas ôtée, elle est transformée ».

Finalement, la mort n'existe pas.

Bien sûr, il y a la mort corporelle qui fait souffrir et pleurer, mais ce n'est pas la mort spirituelle.

La mort est une porte, un passage, vers le pays de l'immense amitié, de la tendresse infinie.

La mort nous élève au-dessus des insouciances et des banalités du quotidien.

L'homme ne meurt pas.

La mort est un accouchement vers la lumière.

Texte de H. Meunier

DIPLÔME EUROPÉEN SUR LE DEUIL ET L'ACCOMPAGNEMENT DES PERSONNES ENDEUILLÉES

Comme annoncé dans son précédent bulletin, le comité de l'association a repris l'organisation de la formation conduisant à la délivrance du Diplôme Européen sur le deuil et l'accompagnement des personnes endeuillées. On rappelle aussi que Mme Rosette Poletti demeure la responsable pédagogique de cette formation.

Ces cours s'étendent sur deux années selon le programme suivant

29/30 septembre 2018

Mort et deuil (Rosette Poletti)

- Le processus de deuil
- Les deuils compliqués et « impossibles »
- Comprendre ses propres deuils
- Les bases dans l'accompagnement des endeuillés

26/27 janvier 2019

Les deuils spécifiques

- Le deuil périnatal (Esther Wintsch)
- Le deuil blanc (Marianna Gawrysiak)
- Le deuil après suicide (Dolores Angela Castelli Dransart)

16/17 mars 2019

L'enfant face à la mort (Gilles Deslauriers)

- Accompagner l'enfant en deuil
- L'accompagnement des frères et sœurs
- La famille en deuil

15 juin 2019

Aspects juridiques du deuil

- Successions, droit et aspects pratiques (Anne-Christine Dölling)
- Les directives anticipées (Jacques Wacker)

16 juin 2019

Deuil et spiritualité (Blaise Menu)

Rites et rituels (Blaise Menu)

28 septembre 2019

Deuil et ethnologie (Jean-Claude Basset)

- La mort dans les différentes cultures
- Les migrants

29 septembre 2019

Les pompes funèbres (Edmond Pittet)

Le suicide assisté (Gabriela Jaunin)

25 janvier 2020

Les soins palliatifs (Tony Tai)

26 janvier 2020

Deuil et handicap (Sonia Moulin-Barman)

21/22 mars 2020

Les deuils transgénérationnels (Gilles Deslauriers)

Prendre soin de soi pour prendre soin des autres (Gilles Deslauriers)

13/14 juin 2020

Intervision (Isabel Perrin-Mathez)

Il est à noter que ce programme comprend de nouvelles matières et que nous avons le privilège d'accueillir de nouveaux intervenants qui se sont révélés non seulement disposés à nous faire bénéficier de leurs compétences et de leurs expériences, mais en plus à s'y engager avec enthousiasme! À tous ces intervenants – anciens et nouveaux – nous disons notre profonde reconnaissance.

Au demeurant, on rappelle à tous ceux qui ont suivi la formation sur le deuil et l'accompagnement des personnes endeuillées au cours des années précédentes qu'il leur est loisible de s'inscrire à l'une ou l'autre des journées (fr. 200.-) ou demi-journées (fr. 100.-) de cours qui sont au programme de cette nouvelle session.

Vincent Pelet

RECOMMANDATION DE LECTURE



« Excusez-moi, je suis en DEUIL »

de Jean Monbourquette et Isabelle d'Aspremont,
Editions Novalis, 2016

Aujourd'hui, l'effervescence urbaine s'accorde mal avec le principe du rite funéraire. Le deuil est passé sous silence et dérange. Ce livre lève le voile sur ce tabou social et cherche à humaniser ce moment. Il vise à se réconcilier avec une sagesse d'autrefois où la vie et la mort sont intimement liées.



« Ce n'est pas toi que j'attendais »

de Fabien Toulmé, Editions Delcourt, 2014

C'est l'histoire d'une rencontre. La rencontre d'un père et de sa petite fille pas comme les autres. Pour Fabien, l'annonce de la trisomie de Julia, c'est le monde qui s'écroule. Comment faire face au handicap de son enfant? Comment apprendre à l'aimer? Entre colère, doute, moments de tristesse et bonheurs inattendus, l'auteur raconte le difficile chemin d'acceptation qui le mènera vers sa fille. Une histoire d'amour, à la fois touchante et drôle, tendre et sincère, sur le thème universel de la différence.



« Le vide »

Livre pour enfant de Anna Llenas Editions Les 400 coups

Julia a un grand vide qu'elle n'aime pas du tout. Elle essaie de le remplir et de le couvrir pour qu'il disparaisse, sans succès. Sera-t-elle capable de le faire disparaître?

Pascale Vernez

COMITÉ DE L'AVSDS

Wintsch Esther

Co-présidente
Responsable deuil périnatal
e.wintsch@vivresondeuil-suisse.ch

Vernez Pascale

Responsable administrative
Trésorière
Co-responsable des formations
p.vernez@vivresondeuil-suisse.ch

Pelet Vincent

Responsable des formations
v.pelet-pitier@vivresondeuil-suisse.ch

Perrin-Mathez Isabel

Co-présidente
Responsable des lignes d'écoute
i.perrin-mathez@vivresondeuil-suisse.ch

Moulin-Barman Sonia

Responsable deuil et handicap
Support pour enseignants en cas de deuil à l'école
s.moulin-barman@vivresondeuil-suisse.ch

Ruchat Daniel

Responsable des cafés-deuil
Responsable internet et Facebook
d.ruchat@vivresondeuil-suisse.ch

Poletti Rosette

Présidente d'honneur
rosette_poletti@bluewin.ch



Accompagnement des personnes en deuil

En individuel, en couple ou en groupe

Marc Bigliardi Sidler

Accompagnant certifié
(IRFAP), Conseiller
psychologique (ASAT) et
Conseiller (SGfB)

Neuchâtel
et La Chaux-de-Fonds

076 386 98 99
marc.bigliardi-
sidler@outlook.com



Rue du Lavoir 8
1580 Avenches

079 135 13 87
info@vivresondeuil-suisse.ch
www.vivresondeuil-suisse.ch



Vivre Son Deuil
Suisse

LIGNE D'ÉCOUTE

pour personne ayant
perdu un proche
+41 79 412 39 63

pour personne ayant
perdu un animal
+41 78 898 83 11

Faire un don
10-241028-4