



### Billet de la présidente

Ce journal vous parvient au moment où fleurissent les premières fleurs du printemps. Il vous est proposé sous une forme plus concise, plus pratique et plus avantageuse. Sa fonction continue à être de servir de trait d'union entre les membres et le Comité, ainsi que de moyen d'information pour les personnes intéressées par nos activités.

Depuis l'été dernier, diverses activités de votre association ont eu lieu. Les membres de votre Comité, assistés de plusieurs membres bénévoles, ont donné de leur temps et de leur enthousiasme pour les mener à bien.

Par ordre chronologique, citons le café-deuil qui a eu lieu à Saignelégier et qui a réuni une centaine de personnes, puis le vide-grenier, nécessaire au financement des activités de l'association, qui a eu lieu à Agiez en octobre 2007. Le 10 novembre 2007, le congrès annuel a eu lieu à Nyon. Il a rassemblé une centaine de personnes désireuses de réfléchir aux « Deuils dans la fratrie ». Le 24 décembre 2007, l'AVSDS a organisé un moment de recueillement à la chapelle du centre funéraire d'Yverdon.

Début janvier 2008 à Fribourg, un nouveau groupe d'étudiants a commencé la formation sur le deuil menant au Diplôme de la Fédération européenne des associations Vivre son Deuil.

Dans les mois qui viennent, nous envisageons un café-deuil à Monthey en Valais, et un à Fribourg. Nous allons aussi rafraîchir notre site internet.

Notre prochain Forum aura lieu à Sion le samedi 8 novembre 2008 sur le thème des deuils après une mort subite. Retenez déjà cette date !

Merci à tous ceux qui nous offrent leur temps lors des diverses activités ou en tant que personne écoutante à l'une ou l'autre de nos lignes téléphoniques au service des endeuillés.

*« La vie n'est jamais absurde, elle nous invite à être tout ce que l'on peut être en tant que personne unique et irremplaçable. »*

Tiré du livre Plénitudes de R. Poletti et B. Dobbs

### **Le comité**

Votre comité continue à se réunir régulièrement à Morges. À deux reprises, il a utilisé la conférence téléphonique afin d'éviter les voyages durant l'hiver. Il est à noter que les membres ne touchent aucune subvention pour leurs déplacements et leur temps. C'est avec regret que nous avons pris note de la démission de notre fidèle secrétaire chargée des procès-verbaux, Madame Marilou Déchamboux, qui entame une nouvelle tranche de vie. Nous la remercions chaleureusement pour tout ce qu'elle a apporté.

### **Cafés-deuil**

Nous avons eu le plaisir d'organiser plusieurs cafés-deuil à Lausanne, à Genève et à Saignelégier en 2006 et 2007.

Les prochains cafés-deuil auront lieu à 19h00, le mardi 15 avril 2008 à Monthey/VS et le vendredi 14 juin 2008 à Villars-sur-Glâne/FR.

Les buts de ces cafés-deuil sont :

-Offrir un lieu de parole ponctuel où l'on peut s'exprimer ou écouter, boire un café ou un thé, rester ou s'en aller en toute liberté.

-Donner des informations directement aux personnes intéressées sur les activités de l'AVSDS et la faire connaître.

-Identifier les besoins en soutien du deuil dans les différentes régions de Romandie.

-Clarifier certains aspects du deuil si nécessaire.

Si vous connaissez un café dans votre région qui serait d'accord de mettre une salle à notre disposition gratuitement en échange de consommations que prennent les participants, dites-le nous !

### **Recueillement**

Le 24 décembre 2007, précédés en cela par d'autres associations semblables à la nôtre au Nord de la France et au Québec, nous avons offert un moment de recueillement à l'intention des personnes en deuil. C'est souvent au cœur des fêtes de fin d'année que l'absence d'êtres aimés décédés se fait particulièrement sentir.

Une centaine de personnes étaient présentes à la chapelle du funérarium d'Yverdon qui avait été mise gracieusement à notre disposition par les autorités de la ville. Ce temps, qui n'avait pas de caractère religieux et était ouvert à tous, comportait des moments de musique et de lecture de beaux textes. Nous avons reçu de nombreux témoignages de son utilité et nous envisageons de l'organiser à nouveau l'an prochain et peut-être de l'étendre à d'autres villes de Romandie.

### **Echos du congrès du samedi 10 novembre 2007 à Nyon**

Le congrès a été ouvert par une conférence magnifique du Dr Michel Hanus dont voici deux extraits.

« Certaines situations sont à l'origine de réactions particulières dans les deuils des frères et sœurs. À défaut de les envisager toutes, arrêtons-nous un instant sur le deuil après le suicide d'un proche et sur les deuils autour de la naissance. Il faut savoir, et l'expérience arrive toujours à en convaincre, que les enfants savent ce qu'est le suicide mais ne peuvent pas le comprendre lorsqu'il s'agit d'un de leurs parents. Celui d'un frère ou d'une sœur entraîne un deuil certes difficile, prolongé et très douloureux mais il leur est moins incompréhensible. Il est évident que le deuil après suicide, à tout âge, est un deuil difficile. Les deuils dans l'enfance, quelle que soit la cause de la mort, sont également, de leur côté difficiles : ces deux sources de difficultés se cumulent pour les enfants, difficultés essentiellement centrées sur la grande force des sentiments de révolte, d'incompréhension et, encore plus, de culpabilité. Mais là encore les enfants de la même fratrie ne réagissent pas de la même manière. Certains s'expriment, d'autres ne le font pas ; certains pleurent, d'autres peu ou pratiquement pas ; certains dépriment (à la manière des enfants), d'autres moins. Mais il ne faut surtout pas se fier aux apparences : ceux qui manifestent peu et peuvent, de ce fait, sembler aller bien, retiennent d'ordinaire leur souffrance et les autres sentiments douloureux qui finiront par s'extérioriser plus tard et sous d'autres formes.

Le deuil après suicide est torturant du fait que celui qui le vit se sent rejeté par les autres dont souvent il s'écarte de lui-même en raison des sentiments de culpabilité voire de honte qu'il ressent. Ce ressenti est encore plus vif chez les enfants même si les manifestations extérieures sont encore une fois variables chez eux selon les moments. Même compréhensible chez un malade ou un désespéré, le suicide conserve toujours une part de mystère qui ne pourra jamais être dissipée, l'acteur n'en étant plus là. Les enfants qui cherchent à tout comprendre même en dehors des situations de deuil se trouvent, après un suicide, dans une situation intérieure encore plus opaque. Les enfants de la fratrie réagissent différemment et celui qui ressemble le plus physiquement et moralement au père suicidé inquiétera davantage sa mère lors de la survenue de quelque difficulté de croissance adolescente et il sera également davantage taraudé que ses frères et sœurs par la peur d'en arriver à se suicider plus tard, de s'identifier à ce père au comportement si mystérieux, si difficile à comprendre et qui, pour lui, reste inacceptable, au moins en partie. »

« Que dire aux frères et sœurs de la mort du bébé dans le ventre de leur mère ? L'expérience, au dire même des enfants, a appris, et la notion s'en est maintenant largement répandue, que autour de la mort, avant, pendant et après dans le deuil, le silence et le secret sont les pires choses pour les enfants qui sentent, perçoivent en particulier les sentiments et attitudes des parents, se doutent et se demandent pourquoi ils ne veulent pas (en fait le plus souvent ils ne peuvent pas) leur dire ce qui s'est passé : le bébé est mort. Mais comment faire le deuil d'un petit frère, d'une petite sœur alors qu'on ne l'a jamais vu ? C'est assez dire l'importance de la parole, des paroles des parents au sujet de cet enfant mort avant sa naissance et l'importance également des traces que sont le bracelet, des cheveux, des empreintes des mains, des pieds, les images d'échographie, des photographies du bébé mort, inscription sur le livret de famille avec le prénom donné. Il est actuellement bien connu et quasiment acquis qu'il est très important pour les parents de voir ce bébé mort et de le prendre dans leurs bras, même si certains n'y arrivent pas ou que certaines contingences concrètes ne le permettent pas. Mais on sait moins qu'il est aussi très souhaitable que les enfants, les petits-enfants, les frères et sœurs puissent voir ce bébé pour lui dire au revoir en même temps que leurs parents, bref toute la famille réunie autour de lui. Elle se réunira de nouveau au moment de la cérémonie de funérailles. Cette pratique, pourtant toute naturelle, répugne encore à beaucoup, mais les enfants s'y montrent bien plus naturels et à l'aise que la plupart des adultes. En fait lorsque nous voulons les écarter des morts, c'est de notre peur qu'il s'agit, pas de la leur, sauf cas particuliers où ils savent bien montrer qu'ils ne veulent pas, qu'ils ne peuvent pas et personne ne va les obliger. »

### **Interview de Rosette Poletti par le journal bonne nouvelle**

« Offrir une présence et une écoute »

#### **De toutes les situations de la vie, le deuil est l'une des plus pénibles, pourquoi ?**

Le deuil est si pénible parce que la mort d'un proche touche fortement notre sentiment de sécurité, qui est un besoin fort. En perdant quelqu'un, les projets que nous avons faits, l'état dans lequel nous nous trouvions, tout est bouleversé. Nous pouvons nous accommoder d'absences, mais ce sentiment de plus jamais ici-bas est difficile à accepter, souvent extrêmement pénible.

#### **Y a-t-il une bonne manière de vivre un deuil ?**

C'est de le traverser. Face à cette secousse émotionnelle, il importe de pouvoir accueillir ses émotions, les vivre, les exprimer. Accepter que,

temporairement, nous nous trouvons comme après une grosse opération, avec une cicatrice que nous allons devoir soigner.

Le vivre bien, c'est trouver des moyens d'être ce que l'on est pendant ce processus, avec des gens qui vous écoutent. Les rites du deuil sont nécessaires. Ils signifient que l'histoire avec cette personne est finie. Ils permettent de recevoir du soutien.

**Un proche disparaît et c'est souvent aussi le sens de la vie qui s'en va. Comment retrouver ses marques ?**

Chaque mort d'un proche aimé pose d'énormes questions. Dans le courant de la vie, nous pouvons rester à distance, ne pas nous interroger sur ce qui importe vraiment. Lors d'un décès, nous sommes ramenés à l'essentiel. Qu'est-ce qui vaut la peine ? À quoi est-ce que je passe mon temps ? Comme dans un tunnel, les gens ne voient parfois plus le sens de tout cela. Il faut un travail intérieur pour retrouver ce qui est fondamental.

**Des périodes de dépression sont-elles évitables ?**

Évitons une confusion. Dans le processus de deuil, il y a un moment de sentiment dépressif, de déprime. Parfois, parce que la personne n'est pas soutenue ou pour d'autres raisons, elle peut entrer dans une vraie dépression. Le deuil ne suppose pas du tout toujours une dépression. Ce n'est pas une maladie. C'est un processus de vie, difficile. Les émotions sont volatiles, passant de la peur à la culpabilité et à la colère. C'est normal. Au bout, nous allons retrouver un autre état d'être.

**Quelle est l'attitude appropriée face à une personne en deuil ?**

On entend souvent : « Je ne sais pas quoi dire face à cette situation. » Ce qui compte, c'est l'offre de présence et d'écoute. Elle va varier selon le moment. Vous pouvez approcher la personne en lui disant : « Je pense beaucoup à vous. Je voudrais vous dire que je suis touché par ce qui vous est arrivé. » Avec des choses aussi simples que cela, l'autre sent un espace et va pouvoir parler. L'écoute est centrale.

**À l'inverse, que faut-il éviter ?**

Évitez les platitudes du style : « Il est mieux là-haut... » et les consolations qui peuvent tomber à plat. Évitez aussi les jugements du genre : « S'il n'avait pas fumé... ». Dire simplement quelque chose qui vient du cœur, et si chacun a une pratique religieuse : « Je vous porte dans ma prière. » Mais attention, car on peut aussi blesser. L'idée est celle-ci : moi, en tant qu'être humain, je suis touché par ce qui vous arrive. J'ai envie de vous le dire. Et de vous dire que je suis disponible, si vous en avez besoin. Pour des gens plus proches, l'important est dans des actes pratiques : « Je suis prêt à faire votre repassage... » Des choses concrètes qui viennent d'une intelligence du cœur.

### **Ateliers animaux 2008**

- Accompagner son animal vieillissant
  - La perte de son animal
  - L'euthanasie : expériences personnelles avec Martine Golay Ramel et Mireille Dumas
- Pour renseignements et inscriptions: 079 314 15 38.

### **Articles en vente**

Des CD du dernier congrès sont disponibles au prix de 15 CHF chacun :

1. Les deuils dans la fratrie – conférence du Dr. Michel Hanus
2. Témoignages de Chantal Sarrasin et Isabelle Perrin
3. Présentation du Dr Josette Grill, psychanalyste avec Anna et Edith
4. Table ronde avec les intervenants

Pour vos commandes : Tél. : 024 425 27 42 ou avds@bluewin.ch

### **Bibliothèque**

Nous vous recommandons les ouvrages suivants :

-Le grand livre de la mort à l'usage des vivants  
sous la direction de Michel Hanus, Jean-Paul Guetny, Joseph Berchoud et Pierre Satet – Ed. Albin Michel

Ouvrage collectif qui voudrait répondre aux questions que chacun se pose sur la mort.

-Quand l'animal s'en va... gérer la perte d'un animal de compagnie  
Marina von Allmen-Balmelli - Ed. Jouvence

Ouvrage écrit par une vétérinaire humaniste et concernée.

-Accompagner la vie, accompagner la souffrance  
Denise Künzi – Ed. L'Harmattan

Livre qui propose une réflexion sur ces thèmes si importants.

### **À méditer**

*Il est essentiel, dans la relation interpersonnelle, de laisser place à la part d'inconnu toujours présente en l'autre, de ne pas céder au vertige de la transparence, celle du tout dire et du tout savoir. L'un comme l'autre sont porteurs de violence. Pour rejoindre la vie dans son essentiel et dans sa fragilité, il faut et le temps et l'espace du retrait nécessaire. Il faut marquer la place réservée au mystère dont chacun des partenaires est habité. Il faut donner droit à la profondeur de l'intériorité en l'homme. Cette intériorité désigne la pudeur comme l'instance de discernement qui met à l'écoute de l'énigme qu'est l'autre, non pour en devenir possesseur mais pour l'accueillir. Il y a un lien partout vérifié, et notamment dans la relation soignante, entre la pudeur et la vérité de la relation, c'est-à-dire, l'accomplissement dans la relation de la promesse de reconnaissance mutuelle dont elle est porteuse.*

*Bernard Matray, S.J*



**Assemblée générale**  
mardi 10 juin 2008 à 20h15  
Café du XXe Siècle à Morges



**Cafés-deuil**  
**mardi 15 avril 2008 à 19h00**  
Café des Cheminots - Closillon 1 - Monthey/VS  
**vendredi 14 juin 2008 à 19h00**  
Café Le Refuge - Moncor 14 - Villars-sur-Glâne/FR  
entrée gratuite

**Ateliers-animaux**  
à Genève et à Lausanne  
avril-mai-juin 2008  
**et apéro-débat**  
« L'animal vieillissant et le deuil de celui-ci »  
**jeudi 3 avril 2008 à 17h30**  
Café Les Recyclables - Rue de Carouge 53 - Genève  
Tél. : 079 314 15 38

**Conférence**  
animée par la présidente, Rosette **Poletti**  
« Traverser le deuil et croître »  
Salle paroissiale - rue de l'Eglise - Monthey  
**mardi 30 septembre 2008**  
20h00 – 21h30  
collecte à la sortie

**Forum**  
« Les deuils après une mort subite »  
**samedi 8 novembre 2008**  
Hôtel Europa - Envol 19 - Sion

Prenez bien note des nouvelles coordonnées du secrétariat  
**Association Vivre son Deuil Suisse**  
Ch. Beauregard 2 - 1400 Yverdon-les-Bains  
Tél. : 024 425 27 42 - Fax : 024 425 27 43  
avsds@bluewin.ch - www.vivresondeuil-suisse.ch

## **Publicité**

**Notre-Dame de la Route** – Villars-sur-Glâne/FR – Tél. : 026 409 75 00

Week-ends de formation - réflexion avec Rosette Poletti et un jésuite :  
-5 et 6 avril 2008

Les différents obstacles à la communication

-17 et 18 mai 2008

Quoi faire des violences que nous avons subies, des manques que nous avons éprouvés ? Comment ne pas les faire peser sur les générations suivantes ?

-13 et 14 septembre 2008

Les émotions et leur expression. La colère est-elle un « péché » ou une saine expression d'un ressenti ?

--

**IRFAP** – CP 98 – Orbe – Tél.024 441 83 89 – Fax : 024 441 81 72

Pour mieux accompagner vos proches, vos amis, vos patients en fin de vie : cours sur 10 journées dès le 3 avril 2008 – le jeudi une fois par mois.

Thèmes abordés : le lâcher-prise, le pardon, l'écoute, la réconciliation à l'approche de la mort, etc.

--

**Formation-Transformation** – 021 843 38 28 – [ftransform@freesurf.ch](mailto:ftransform@freesurf.ch)

Voyages avec Rosette Poletti

Croatie sur le thème de l'appartenance du 24 au 31 mai 2008

Rocamadour en France (Reiki Egyptien) du 12 au 17 août 2008

Inde du Sud du 7 au 21 février 2009.

--

**Marc Bigliardi** – Rue Jean Violette 12 à Genève – Tél. : 076 399 47 28

[mbigliardi@bluewin.ch](mailto:mbigliardi@bluewin.ch) - [www.eaplus-conseil.ch](http://www.eaplus-conseil.ch)

Conseiller psychologique – Analyse Transactionnelle

**Doc. Office Services S.A.** – Richard Beswick

Tél. : 021 811 55 88 – Fax 021 811 55 89

[info@docoffice.ch](mailto:info@docoffice.ch) - [www.docoffice.ch](http://www.docoffice.ch)

Photocopieuses, imprimantes, consommables

Nous avons à cœur de bien vous servir !

Merci à nos commanditaires qui nous aident à financer notre publication.

Si vous désirez annoncer vos prestations dans notre prochain journal, n'hésitez pas à contacter l'AVSDS.