



Billet de la présidente

Nous voici à la fin d'un long hiver ! C'est le temps des jonquilles et celui des assemblées générales. Votre association n'a pas hiberné ces derniers mois !

Entre conférences, cafés-deuil, forum sur le thème des deuils subits à Sion, recueillement pour endeuillés au Centre funéraire de Montoie à Lausanne, réponses aux deux lignes de téléphone et aux courriels, maintien du site internet, contacts avec la Fédération Européenne et gestion des affaires courantes, les bonnes volontés ont été nombreuses.

Nous vous ferons part des réalisations et des projets avec plus de détails lors de notre assemblée générale qui aura lieu le mercredi 3 juin 2009 au Café du XXe Siècle à Morges à 19h00. Nous vous y attendons avec plaisir.

Merci infiniment à tous ceux qui rendent possibles les activités de « Vivre son deuil Suisse », c'est-à-dire, chacun de vous, membre cotisant de l'association. Sachez que votre intérêt votre participation et vos cotisations permettent à des personnes en deuil de vivre un tout petit mieux cette grande épreuve de la vie et que par votre solidarité, vous rendez l'univers un peu plus compatissant.

Rosette Poletti

La « rencontre de l'autre » est le tissu même de l'existence. Le « péché », c'est ce qui manque dans la relation à l'autre pour que cet autre se sente reconnu comme sujet, lui aussi.

Marc Oraison

Association Vivre son Deuil Suisse
Ch. Beauregard 2 - 1400 Yverdon-les-Bains
Tél. : 024 425 27 42 - Fax : 024 425 27 43
www.vivresondeuil-suisse.ch
avsds@bluewin.ch

Cafés-deuil

Nous avons eu le plaisir d'organiser des cafés-deuil à Fribourg et à Monthey en 2008. Ceux-ci rencontrent beaucoup de succès.

Un café-deuil aura lieu le lundi 27 avril 2009 à Nyon. (p. 7)

Chaque deuil est unique. Chacun doit trouver ses clefs pour apprivoiser l'absence, traverser ce chemin de deuil qui relie « plus jamais » à « pas encore »... Cette soirée s'adresse à toute personne qui a perdu un être cher ou qui souhaite soutenir un proche en deuil.

Les objectifs :

- Trouver des repères.
- Partager avec d'autres.
- Sortir de l'isolement.

Un autre est prévu le mercredi 17 juin 2009 au Landeron-Neuchâtel. (p.7)

Moment de recueillement

Le 24 décembre 2008, 150 à 200 personnes se sont retrouvées au centre funéraire de Montoie à Lausanne pour faire mémoire des êtres aimés décédés.

À travers des textes forts et des morceaux de musique joués par l'organiste du lieu et à travers des moments de silence et de méditation, chacun a pu être un moment en communion avec ceux qui nous ont précédés dans l'au-delà.

Notre reconnaissance va à chacune des personnes présentes mais aussi à la Ville de Lausanne et à Monsieur Jean-Pierre Sanga, pour avoir mis ce lieu à notre disposition.

Nous renouvellerons ce moment le 24 décembre 2009 à 10h00. (p. 7)

Conférence du 15 mars 2009 en partenariat avec la SVPA

« Accompagner son animal vieillissant : Vivre son grand âge et surmonter son deuil »

Les interrogations des personnes présentes ont mis en avant la douleur non reconnue d'un deuil d'animal. Il est en effet encore très délicat de partager sans un regard de l'autre prêt à juger. Le lien particulier tissé avec l'animal est encore plus difficile à gérer lors d'une décision d'euthanasie. Des témoignages touchants ont permis d'affirmer que ces sujets peuvent être abordés pour que l'on en parle. Il est donc souhaitable que les propriétaires puissent trouver des pistes de réflexions qui leurs permettent de prendre les bonnes décisions pour se construire des souvenirs colorés de bons moments vécus avec leur animal. Martine Golay Ramel

Echos du forum du samedi 8 novembre 2008 à Sion

Les deuils suite à une mort subite et inattendue – Comment les vivre ?

Malgré le fait que chaque être humain sache qu'il est mortel et que tous ceux qu'il aime le sont aussi, un deuil subit produit toujours un choc et une sorte d'incapacité de croire que cela a vraiment eu lieu.

Comment accepter que cette personne, ce proche, ce parent, cet enfant avec qui j'étais il y a peu de temps soit mort ?

Tout parle encore de la vie de cette personne ! Ses objets, ses travaux, ce qui faisait sa vie quotidienne parle encore de lui ou d'elle, mais la personne n'est plus là ! Elle ne reviendra plus jamais !

Des émotions fortes submergent ceux qui restent :

Colère : envers la personne décédée, envers ceux qui sont responsables de la mort, contre Dieu qui l'a repris.

Culpabilité : n'avoir pas pu empêcher.

Tristesse : de la perte, de l'absence.

Il y a un chemin de deuil à parcourir qui est particulièrement douloureux dans le deuil subit car on n'a pas pu se préparer par un temps de pré-deuil.

Comment retrouver le goût de vivre

Explorer la peine, la douleur

Oser vivre les émotions, se laisser les vivre même si on ne peut pas encore les mettre en mots.

Parler de ce que l'on vit à quelqu'un

L'expression des émotions permet de se sentir relié. A qui les exprimer ?

Bien choisir ! Proche, ami, professionnel, bénévole, groupe de soutien.

Se donner et chercher du réconfort

Donner de l'importance à sa souffrance, soigner la plaie, la laisser soigner par d'autres. (Pas facile pour ceux qui se sont toujours occupés des autres ! demande humilité.)

Rechercher une compensation à ce qui n'est plus

Voir son deuil dans la grande image de sa vie

Considérer ce qu'on a reçu de la personne défunte, ce qu'elle nous a permis de connaître.

Utiliser l'expérience pour en faire bénéficier d'autres

Pardonner ce qu'il y a à pardonner, à soi-même et aux autres, ainsi qu'au défunt.

Cela vient à son heure, ne pas se presser. Permet d'aller de l'avant, n'est pas obligatoire, ne veut pas dire oublier, ne veut pas dire recommencer la relation.

Avoir vécu un deuil subit, avoir traversé les passages si difficiles du chemin de guérison, cela peut permettre de comprendre tellement mieux ceux qui passent par cette épreuve.

Cela permet aussi de donner plus de prix à chaque instant de bonheur, à chaque moment de la vie.

Nous ne savons ni le jour ni l'heure, souvenons-nous simplement qu'aujourd'hui est un beau jour pour être vivant et qu'il nous reste à le célébrer.

Rosette Poletti

Articles en vente

Des CD sont disponibles au prix de 15 CHF chacun + port:

Les deuils dans la fratrie

1. Conférence du Dr. Michel Hanus
2. Témoignages de Chantal Sarrasin et Isabelle Perrin
3. Présentation du Dr Josette Grill avec Anna et Edith
4. Table ronde avec les intervenants

Vivre la rupture et l'échec d'un projet de vie

5. Conférence de Claire Werro-Zufferey
Les deuils dans un divorce pas choisi

Les deuils sans mort

6. Débat avec Charles Ridoré
Claire Werro-Zufferey, Françoise Maillard-Strüby

Vivre après un deuil - Trouver des ressources

7. Conférence du Dr. Jacques Cotting
Accompagner les parents en deuil
8. Conférence de Pierrette Richer
Vivre après avoir perdu cinq enfants

Les deuils suite à une mort subite

9. Conférence de Bernard Crettaz, ethnologue, sociologue
"Les deuils suite à une mort subite et inattendue"
10. Conférence de Rosette Poletti, présidente
"Comment les vivre?"

Pour vos commandes : Tél.: 024 425 27 42
ou par e-mail: info@vivresondeuil-suisse.ch

Interview de Marie-Antoinette, fleuriste

Le langage des fleurs lors d'un décès...

www.badan-fleurs.com

" La plupart du temps, les gens viennent à deux ou trois au magasin à l'improviste. Ils ont perdu un être aimé et aimeraient un « dessus de cercueil ». Celui-ci est posé sur le cercueil et ne le quitte jamais. Il est réalisé pour la famille proche et mesure, en principe, 1m80. Ensuite, il y a les gerbes et les couronnes qui viennent s'ajouter au cortège du défunt. Puis, tout autre désir à partir de branchages, de mousse, de terrines de plantes et de fleurs champêtres.

Le souci de Marie-Antoinette est de répondre le plus exactement possible aux souhaits de la famille. Elle prend le temps qu'il faut pour les écouter et les guider. Parfois, on nous fait totalement confiance. « Vous avez l'habitude ». Je dois tout de même m'assurer de certains critères avant de prendre les rênes. L'arrangement peut être des plus somptueux mais si la famille n'aime pas, c'est tellement dur et notre but est d'apaiser leurs douleurs par le langage des fleurs qui expriment tout leur amour.

Et pour ceux qui ne savent pas, elle leur demande ce qu'étaient les goûts de la personne défunte. Pour un monsieur, elle propose des couleurs vives. Pour une dame, des tons pastels comme le rose et le blanc. Notre rôle est de poser toutes les questions pertinentes pour arriver au plus près de ce que la famille imagine. Parfois, lorsqu'elle sent que la famille est un peu perdue, elle les guide dans leurs choix et leur montre un album photos comme appui.

À la suite de l'entretien, Marie-Antoinette, a déjà imaginé à quoi va ressembler la couronne ou la gerbe. Le blanc, qui représente la pureté et l'innocence. Les chrysanthèmes et les œillets sont encore synonymes de deuil car dans le passé, on ne trouvait que ça lors des enterrements.

Les roses, les lys, les gerberas pour toutes les occasions. Les fleurs qui fleurissent à chaque saison... "

Marie-Antoinette utilise son doigté et son empathie pour écouter les personnes et leur transmet sa sympathie... Elle guide leurs choix des dessus de cercueil, des gerbes et des couronnes ou tout autre arrangement qui accompagnera l'être aimé décédé. Car elle vit à chaque instant de son travail, les joies et les peines de ses clients. La naissance, le mariage et le décès sont de grands événements de la vie et qui bouleversent le quotidien!

Coaching mobile

Retrouvez **Rosette Poletti** sur votre téléphone portable
en partenariat avec la société **Mobilinput**

ENSEMBLE est un service de coaching mobile conçu pour différents programmes/thèmes. Il propose des outils d'analyse et de compréhension (questions, conseils, exercices) propres aux thèmes chers à Rosette Poletti, traitant notamment des ruptures et du deuil, la qualité de vie, l'art de vieillir ou la prévention de la dépression.

ENSEMBLE est un outil de coaching pragmatique destiné à celles et ceux qui ont besoin d'un « coup de pouce ».

Chaque programme comprend 40 messages (analyses, conseils, exercices-tests, bilans) diffusés à raison de 1 sms par jour, selon une chronologie méthodique. Les messages reçus sont facturés CHF 0.90/sms, les questions posées sont facturées CHF 0.20/sms.

Programme 1 «Deuils et ruptures : apprendre à mieux gérer»

Vous vivez un deuil ou une séparation, un être qui vous est cher est parti, vous vous sentez abandonné/e, et pas toujours compris/e, vos gestes habituels vous paraissent insensés. Le programme « Deuils et ruptures : apprendre à mieux gérer » vous aidera à faire le travail en vous afin de retrouver confiance et joie.

Pour activer ce programme, envoyez le SMS au numéro 939

START RP1 ←

Puis en répondant **OK**

à la demande de confirmation que vous recevrez par sms.

Pour se désabonner : STOP RP1

Pour plus de renseignements rendez-vous sur le site :
www.mobilinput.com

Si vous désirez abonner un proche, obtenez le formulaire auprès du secrétariat de l'association: tél. 024 425 27 42 ou par e-mail: info@vivresondeuil-suisse.ch



Activités

Assemblée générale

apéritif offert

mecredi 3 juin à 19h00

Café du XXe Siècle

Passage de la Couronne 5 à Morges

Cafés-deuil

Animé par Magali Borgeaud et Marc Bigliardi

lundi 27 avril 2009

Café-restaurant Quai 23

Rue de Rive 23 à Nyon

19h00 – 21h30

Entrée libre - Collecte à la sortie

Animé par Rosette Poletti

mercredi 17 juin 2009

Le Landeron-Neuchâtel

19h00 – 21h00

Rens. et insc.: 032 751 42 70 - Collecte à la sortie

Ateliers

Accompagnement et perte de son animal

animé par Martine Golay Ramel et Mireille Dumas

samedi 9 mai 2009 à Genève

dimanche 17 mai 2009 à Lausanne

Tél. : 079 314 15 38

L'accompagnement des personnes en deuil

à travers la gestion des émotions

animé par Marc Bigliardi

date et lieu disponibles au

076 386 98 99 à partir du 1^{er} mai

collecte à la sortie

Journée "Croyances et tabous"

La Société Suisse de Psychiatrie Sociale Section romande

vendredi 19 juin 2009

au Château d'Yverdon

Rens. et insc.: 027 721 08 00

Séminaire

" Il était une fois... le deuil d'enfants "

animé par Gilles Deslauriers

à Notre-Dame de la Route – Villars-sur-Glâne

8-9-10 septembre 2009

Rens. IRFAP: 024 441 83 89 – N-DR: 026 409 75 00

IRFAP

Formation sur l'accompagnement
des personnes en fin de vie et endeuillés

Rens. et insc.: 024 441 83 89

Week-end des bénévoles à Paris

Fédération Européenne des Associations Vivre son Deuil

3 octobre et 4 octobre 2009

Tél - Fax : 0033 1 42 08 11 16

www.vivresondeuil.asso.fr

fevsd@vivresondeuil.asso.fr

Forum

" Deuil, religions et rituels "

samedi 14 novembre 2009

Salle de l'Armée du Salut – Neuchâtel

Rens.: 024 425 27 42 ou info@vivresondeuil-suisse.ch

Moments de recueillement

avec Rosette Poletti

mercredi 23 décembre 2009 à 10h45

Temple de la Fusterie à Genève

entrée libre - collecte à sortie

jeudi 24 décembre 2009 à 10h00

Chapelle du Centre funéraire de Montoie

Lausanne

entrée libre - collecte à la sortie

"Le bonheur passe comme un coup de faux.

Entre pluie ou bruine, je m'attends moi-même. Tout balance entre minuscules ondées, sautes de vent, frémissement des trembles, minutes de froid et petites gifles de soleil. Je mordille dans l'au-delà.

Il faut accepter un absolu où l'on meurt. Je ne puis y songer qu'en disant le fameux Merci à l'instant qui me sera donné."

Tiré du livre: La pipe qui prie & fume - Maurice Chappaz