



Billet de la présidente

Le long hiver est terminé, les tulipes sont en fleurs, c'est le moment de vous donner quelques nouvelles de votre association et de vous rappeler combien votre soutien est important.

Nous avons pu rencontrer plusieurs d'entre vous lors de notre Forum annuel qui avait lieu cette année à Neuchâtel et qui portait sur les rites du deuil et religions. Puis, au Temple-Centre Culturel de la Fusterie à Genève le 23 décembre et à la chapelle du Funérarium de Montoie à Lausanne le 24 décembre votre association a organisé deux services de souvenir à l'aube des fêtes de fin d'année qui ont été suivis par environ 100 personnes à chaque endroit.

Une conférence a eu lieu en novembre sur les non-dits.

Un café-deuil a été organisé à Orbe en novembre 2009 et un autre à Yverdon en février 2010.

Les lignes téléphoniques de soutien pour personnes en deuil de proches ou en deuil d'animaux fonctionnent toujours très bien et sont une ressource grâce aux bénévoles qui répondent fidèlement. Les questions par courriels et lettres augmentent en nombre et nous avons aussi assuré plusieurs entretiens de face à face sur demande.

Voici quelques activités parmi celles dont se charge l'AVSDS. D'autres détails vous seront donnés lors de l'Assemblée Générale en juin 2010.

Cet envoi contient un bulletin de versement qui vous permettra de payer votre cotisation 2010 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.

Rosette Poletti

Nouvelles

Louise Malacket, secrétaire coordinatrice à 20% pour l'AVSDS durant un peu plus d'un an nous quitté le 31 décembre 2009 car elle a pris un nouveau travail à plein temps. Elle a apporté son expertise et toutes ses compétences à l'organisation de nos activités et nous la remercions sincèrement et lui souhaitons « bon vent » pour la suite.

Un nouveau cours organisé par la Fédération Européenne des Associations « Vivre son deuil » dont la nôtre fait partie et menant à l'obtention du « Diplôme Européen sur le Deuil » a commencé en janvier 2010 à Fribourg avec une quarantaine de participants. La gestion de ce cours est faite par l'IRFAP à Orbe, téléphone 024 441 83 89.



C'est avec une vive émotion que les membres de l'Association Vivre son deuil suisse et les étudiants de l'IRFAP font part du décès du docteur Michel HANUS survenu Vendredi 2 avril 2010, à la suite d'une maladie assumée avec dignité et sérénité.

Une description de son œuvre paraîtra dans notre prochain numéro.

Le local de l'AVSDS reste à Yverdon, mais il a été transféré début mars 2010 à l'avenue des Sports 2. Le numéro de téléphone de l'Association est dévié sur celui de l'IRFAP où une bénévole répond aux questions et demandes.

| | |
|---------------------------------|-----------------------------|
| ⊗ Tél. AVSDS | 024 425 27 42 |
| ⊗ Tél. ligne deuil de personnes | 079 412 39 63 |
| ⊗ Tél. ligne deuil d'animaux | 078 898 83 11 |
| ⊗ adresse e-mail | avsds@bluewin.ch |
| ⊗ Site Internet | www.vivresondeuil-suisse.ch |

L'art de consoler

Lors d'une rupture, d'un deuil, la personne qui les vit est tout à fait bouleversée. Ses rapports avec les autres, avec l'environnement sont modifiés. En tentant de faire face à ce qui s'est produit, elle essaie de s'adapter par tous les moyens qu'elle possède.

Les proches, les amis voudraient aider, consoler, soutenir. Leur présence est importante, leur affection, leur amour aussi.

Cependant, ce n'est pas toujours simple. On souhaiterait faire pour l'autre, le soulager, l'aider. Ce qu'il faut savoir, c'est qu'il s'agit d'un moment très particulier de la vie durant lequel la sensibilité est exacerbée, la susceptibilité augmentée et qu'il est facile de commettre des erreurs.

Ceci ne devrait pas décourager les proches et les amis. L'écoute et l'attention portée à l'autre sont en elles-mêmes bienfaites. Il n'existe pas de recette ou de formule magique pour consoler une personne en deuil. Le plus important est de lui offrir de l'écoute, une présence. L'écoute est centrale, ainsi que le respect des silences et la disponibilité. On peut poser des questions ouvertes comme :

« Raconte-moi ce qui s'est passé ». Contrairement à ce qu'on croit, en général la personne qui vit une rupture ou un deuil aimerait pouvoir en parler. Elle est tellement « remplie » de tous ces événements qu'elle a besoin de les raconter, de dire les circonstances qui ont amené au décès, à la rupture, de parler des derniers instants. Raconter en détail, permet à la personne de mettre des mots sur ce qu'elle ressent et de mettre tout cela à l'extérieur d'elle-même.

Ce qui est utile, c'est de ne pas chercher à aiguiller la conversation vers des choses différentes, moins tristes, mais de rester là, en silence alors que l'endeuillé partage sa souffrance.

On peut aussi l'inviter à parler de la personne disparue, de ce qu'elle représentait, de qui elle était, du lien qui les unissait, des souvenirs qu'ils avaient en commun. Selon le type de relation que l'on a avec la personne qui souffre, on peut aussi lui demander comment elle va vraiment, comment elle fait face, ce qu'elle ressent.

Bien souvent, on pose la question : « Comment allez-vous ? » Ce n'est qu'une formule de politesse ! Cependant, l'endeuillé a besoin de sentir qu'on s'intéresse à lui en tant que personne, avec un réel intérêt. Lors d'une rupture, d'une transition, celui qui les vit a besoin de se sentir entouré, mais aussi de rester seul à certains moments. On peut lui dire que l'on pense fort à elle, que l'on est touché par la perte qui est la sienne, que l'on est disponible pour l'aider concrètement.

Il ne faut pas hésiter à parler du défunt et à mentionner ses qualités et combien on l'a apprécié. La patience, la chaleur humaine et la compréhension sont particulièrement utiles dans ces moments-là ! » L'essentiel est de surmonter la crainte, le sentiment d'impuissance, le malaise qui pourrait nous amener à rester à l'écart, d'éviter les formules creuses comme : « Je vous comprends, je suis passée par là ! » Ce peut être vrai, mais ce ne sera jamais tout à fait la même expérience, puisque nul ne peut se mettre « à la place de l'autre ! »

Ou encore comme : « Ce n'est pas si grave, vous êtes jeune, vous pourrez avoir d'autres enfants ! » Ces phrases toutes faites ne consolent pas, au contraire, elles peuvent blesser profondément.

L'endeuillé a surtout besoin d'être accepté, qu'on soit attentif à ce qu'il vit, qu'on s'abstienne de juger ou de comparer sa peine avec celle des autres. Tout au fond de soi, on a tellement besoin de se sentir proche des autres dans l'épreuve !

On peut imaginer que ce sont les multiples maladresses relationnelles commises lors des services funèbres qui amènent les familles à refuser la consolation !

L'assistance aux funérailles est importante. Même lorsqu'on ne connaît pas le défunt, mais seulement un membre de la famille, le don d'un moment de vie pour manifester son attachement à quelqu'un qui a du chagrin est un cadeau précieux.

Lorsqu'on ne peut pas se rendre aux funérailles, on peut manifester son désir d'être proche de celui qui souffre en téléphonant. On peut aussi écrire une carte de condoléance. Celle-ci peut être très personnalisée si l'on est proche de la personne endeuillée. Sinon, des phrases telles que : « Nous sommes profondément émus par ce deuil qui vous frappe. Dans cette difficile épreuve, nous vous assurons de notre amitié et vous envoyons toute notre affection. » ou encore : « Prenant part à votre

douleur, je vous présente mes sincères condoléances. » Les manifestations de condoléances écrites sont, en général, très appréciées. Le mieux est de choisir une belle carte. Les courriels et SMS sont moins appropriés entre adultes sauf s'il s'agit de membres de la famille ou d'amis très proches.

Tiré de *Savoir se dire Adieu*

Quand nous ne savons plus faire un seul pas, la vie, elle sait comment poursuivre. Là où nous désespérons de toute issue, elle en propose des dizaines. Il suffit de lui garder confiance. Il suffit d'aller jusqu'à ce point en nous, si ténu que le désespoir ne peut s'en saisir, comme il fait du reste.

Christian Bobin

L'importance des cafés-deuils

La plupart des associations régionales françaises « Vivre son deuil » organisent des groupes de soutien pour personnes en deuil. En Suisse Romande, ces groupes n'ont pas un grand succès. Plusieurs associations en offrent, mais la constitution des groupes est très difficile.

L'une des raisons est que notre contrée est très bien fournie en thérapeutes, psychologues, accompagnateurs spirituels et que de nombreuses personnes préfèrent l'intimité d'une relation à deux plutôt que le soutien offert par un groupe. Ceci s'explique sociologiquement par la petite taille de la Suisse Romande, entre autres.

Par contre, le café-deuil est une démarche différente. Il s'agit d'une soirée où chacun s'exprime s'il le désire mais n'y est pas obligé. Les témoignages donnés et les échanges qui ont lieu permettent aux participants de recevoir certaines réponses à leurs questions et surtout de constater que le chemin de deuil qu'ils sont entrain de parcourir est partagé par d'autres. Ils réalisent que des mots peuvent être mis sur leur ressenti et que ces mots peuvent prévenir d'autres maux.

Après chacun des douze cafés-deuils que nous avons organisé, des participants ont souligné le grand bénéfice qu'ils en avaient tiré et certains d'entre eux ont désiré participer à un groupe de parole après cette expérience.

Bilan de la ligne d'écoute pour les personnes en deuil

Dimanche 28 février 2010

Je fais le bilan des appels téléphoniques sur notre ligne d'écoute pour les personnes en deuil. Sur la liste il y en a 14 sans message sur le répondeur.

Vous pouvez être déçu d'entendre le message d'un répondeur et non la voix d'une personne. Comme les communications sur un Natel coûtent chers nous avons décidé de prendre ces frais à notre charge. Si vous me laissez un message je vous contacte si tôt que j'ai posé ce que j'ai en main, ou dès mon retour, si je me suis absentée, et à ce moment là, j'ai tout le temps que vous avez besoin pour vous écouter. Quand vous me demandez une adresse pour un groupe de soutien et que je n'ai pas grand chose à vous offrir proche de chez vous, je me sens frustrée. Mais je vous dis chaque fois que vous pouvez me laisser un autre message et que j'aurai chaque fois du temps pour vous.

Bien sûr, il y a aussi des personnes déçues de ne pas entendre Rosette Poletti, notre présidente, qui les rappelle. Cela en général après l'avoir entendue à la radio ou suite à une conférence. Peut-être que ce sont ces personnes-là qui ne laissent pas de message.

Il y a 7-8 ans le nombre d'appels était supérieur. Avec Internet il y a probablement une autre façon de trouver des adresses de groupes d'aide. Mais que vous soyez nombreux ou non, je reste à l'écoute.

J'ai envie de profiter du journal pour dire merci aux personnes qui me parlent de choses personnelles, intimes en me faisant confiance sans me connaître, en faisant juste confiance à une voix.

Merci, Thérèse Edera

Groupe de parole pour personnes endeuillées par le suicide d'un proche

Les recherches ont montré que les caractéristiques du deuil suite à un suicide en font une épreuve particulièrement difficile à surmonter, notamment du fait du tabou qui y reste attaché. Il n'est ni nécessaire, ni avantageux de la traverser seul. D'après les expériences récentes, les groupes de parole offrant à la fois **entraide et soutien** sont le mieux à même de répondre aux besoins de ces « survivants », pourvu qu'ils soient conduits de façon professionnelle.

A Lausanne depuis 2005 deux psychologues diplômées : Béatrice Cordonier, de Genève, membre de Parspas* et Jacqueline Rutgers, de Lausanne, elle-même survivante et membre fondatrice d'Arc-en-Ciel** et de l'AVSDS*** animent un tel groupe, ouvert à des mères/pères, sœurs/frères, filles/fils, conjoints survivants. Il se réunit le 3^e jeudi du mois entre 19h30 et 21h30 chez J. Rutgers. Celle-ci reçoit chaque personne individuellement avant de l'introduire dans le groupe, qui fonctionne selon la charte d'Arc-en-Ciel. Dans ce cadre chaleureux et confidentiel, l'écoute et l'échange entre pairs permettent de partager la souffrance et les difficultés liées à ce type de deuil, puis de faire naître l'espoir de retrouver un jour la joie de vivre.

La participation au groupe est gratuite, grâce à l'engagement bénévole des animatrices ; il est recommandé d'y participer au moins trois fois de suite en confirmant sa présence avant chaque séance.

* Parspas, Association valaisanne de prévention du suicide - Tél. 027 322 21 81

** Arc-en-Ciel, Association suisse d'entraide de parents en deuil
Tél. : 021 634 77 00/56 - info@aecsida.ch

*** AVSDS, Association Vivre Son Deuil Suisse.

CDS chaque CD coûte Fr. 10.- + frais d'envoi

Les deuils dans la fratrie

- λ Conférence du Dr Michel Hanus
- λ Témoignages de Chantal Sarrasin et Isabelle Perrin
- λ Présentation du Dr Josette Grill avec Anna et Edith
- λ Table ronde avec les intervenants

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

- λ *Les deuils dans un divorce pas choisi*, Conf. de C. Werro-Zufferey

Les deuils sans mort

- λ Débat avec Ch. Ridoré, C. Werro-Zufferey, F. Maillard-Strüby

Vivre après un deuil - Trouver des ressources

- λ *Accompagner les parents en deuil*, Conf. du Dr Jacques Cotting
- λ *Vivre après avoir perdu cinq enfants*, Conf. de Pierrette Richer

Les deuils suite à une mort subite

- λ *Les deuils suite à une mort subite et inattendue*, Conférence de Bernard Crettaz, ethnologue, sociologue
- λ *Comment les vivre ?* Conférence de Rosette Poletti, présidente

Divers

- λ *Relaxation et visualisation*, (CD) de Rosette Poletti
- λ Document sur Forum de novembre 2009
- λ *Comment se dire adieu ...*, (livre) de Rosette Poletti et Barbara Dobbs
- λ *Vivre son deuil et croître*, (livre) de Rosette Poletti et Barbara Dobbs

Commandes au 024 425 27 42 ou à info@vivresondeuil-suisse.ch

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, demandez le formulaire au secrétariat
au tél. : 024 425 27 42 ou par e-mail: info@vivresondeuil-suisse.ch

Assemblée générale

Lundi 31 mai 2010 à 19h30

Café du XXe siècle - Passage de la Couronne 5 à Morges

Cafés-deuils

Animés par Rosette Poletti

Entrée libre - collecte à la sortie

lundi 14 juin 2010 de 19h à 21h à Sierre

Café-Glacier Panigas - Av. de l'Ancien Cimetière 2

mercredi 22 septembre 2010 de 19h à 21h à Delémont

Café-Restaurant La Charrue - Route de Courroux 22

Vente de crêpes

Samedi 22 mai 2010 de 8h à 12h à Yverdor

lors du Marché, place Pestalozzi - infos 078 601 14 90

Forum

" Le deuil dans tous ses états "

samedi 27 novembre 2010

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

De nombreux détails paraîtront dans notre prochain numéro

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

Voyages avec Rosette Poletti



En route vers St-Jacques de Compostelle

du 17 au 24 octobre 2010

Lourdes - Bilbao - Logrono - Burgos
Leon - Astorga - Ponferrada
St-Jacques de Compostelle

Tout au long du Moyen-Âge, Saint-Jacques-de-Compostelle fut la plus importante de toutes les destinations pour d'innombrables pèlerins venant de toute l'Europe. Pour atteindre l'Espagne, les pèlerins devaient traverser la France, et les monuments historiques notables qui constituent la présente inscription sur la liste du patrimoine mondial étaient des jalons sur les quatre routes qu'ils empruntaient. Prendre le chemin de Santiago, quelle que soit d'ailleurs la voie empruntée, c'est choisir délibérément de prendre un temps de réflexion et/ou de recueillement, un temps que l'on s'offre et que l'on offre à ceux que l'on rencontre sur le chemin.



Voyage au Rajasthan

Du 5 au 20 février 2011

Circuit en Inde du nord
de Delhi à Bénarès (Varanasi)
en passant par Jaipur et Agra

A votre disposition pour tout renseignement et programmes détaillés
HOTELPLAN 024 425 04 44 (*questions concernant le voyage*)
Formation-Transformation 021 843 38 28 (*questions concernant l'atelier*)

| | |
|--|---|
| <p>IRFAP Formation d'accompagnement des personnes en fin de vie et des endeuillés Renseignements et inscriptions au 024 441 83 89 e-mail : irfab95@bluewin.ch</p> | <p>λ Accompagnement des endeuillés Prochaine formation dès le 23 septembre 2010</p> <p>λ Accompagnement des personnes en fin de vie Prochaine formation au cours du 1^{er} trimestre 2011</p> |
|--|---|



05 - 06 juin 2010 (10h00-16h00)

A la découverte de Notre-Dame de la Route

Journées ouvertes à tout public

Equipe NDR avec les jésuites et Rosette Poletti

19 - 20 juin 2010 (10h00-17h00)

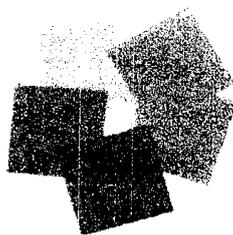
Cheminer vers la liberté intérieure et la sérénité

Dieu dans mon histoire? Dieu dans l'histoire du monde?
avec Rosette Poletti et Albert Longchamp sj

24 juin 2010 (17h45-22h00)

Nuit de la Saint-Jean

avec Rosette Poletti



Graphisme Sites Internet
Informatique E-learning
Multimédia Formations



024 426 30 20

formalease

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