



### Billet de la présidente

Au cœur de ce magnifique printemps, il y a la douleur du deuil, présente chez tant d'êtres humains ! Nous avons tous été en pensée avec les milliers d'endeuillés au Japon et dans tant d'autres pays. Malgré, l'absence de catastrophes naturelles, ici aussi, en Suisse, la mort frappe et le deuil survient.

Notre association est là pour écouter, accompagner, informer. A travers les entretiens au téléphone, en face-à-face, par e-mail, lors de cafés-deuil, de conférences ou de formations, elle tente de maintenir le cap et d'atteindre ses buts d'aide, d'écoute, d'information et de formation.

Pour cela, elle a besoin de chacun de vous, elle a besoin de votre soutien, de votre cotisation, de votre participation.

Quelques membres se sont intéressés, par exemple, à organiser ou à animer des cafés-deuil dans leur région ; qu'ils en soient remerciés. Nous avons besoin d'intensifier cette prestation. Christian Bobin, l'auteur si apprécié d'ouvrages poétiques, souligne l'importance de pouvoir exprimer son chagrin, sinon ces mots qui n'ont pas été dits s'en vont « hurler au fond de l'âme ».

L'Association « Vivre son deuil » a pour but d'offrir des moyens, qui sont sans cesse à adapter aux nouvelles situations de vie de nos contemporains, de mieux traverser le deuil et de retrouver le goût à la vie.

Merci à chacun pour votre fidélité et pour votre soutien.

Rosette Poletti

## Nouvelles

Hélène Baer qui a participé activement à la mise sur pied de l'association en 1999 en tant que secrétaire, puis en tant que membre du Comité de l'AVSDS nous a quittés ce printemps. Elle part avec son ami s'établir en Thaïlande. Nous la remercions du fond du cœur pour sa grande générosité et son soutien et lui souhaitons beaucoup de bonheur pour la suite.

Un nouveau cours menant à l'obtention du « Diplôme Européen sur le deuil » commencera en janvier 2012 à Fribourg. La gestion de ce cours est faite par l'IRFAP à Orbe, téléphone au 024 441 83 89.

L'espace culturel des Terreaux à Lausanne a organisé une série de 3 conférences sur le deuil qui ont été données par Rosette Poletti en mars et avril 2011 ; elles ont été suivies d'un café-deuil le 11 avril. Cette manière d'informer sur le deuil et ses conséquences est à renouveler dans un autre canton romand.

La journée du 13 octobre 2011 a été désignée « Journée internationale de l'Accompagnement du deuil » par la Fédération. Chaque association est invitée à marquer cette journée par des manifestations.

### **Vente de calendriers**

L'Association Vivre Son Deuil a créé pour l'année 2012 un calendrier de bureau, enrichi de photos de notre belle Suisse romande et de pensées positives. Il sera disponible dès septembre au prix de 20 francs.

w Tél. AVSDS	024 425 27 42
w Tél. ligne deuil de personnes	079 412 39 63
w Tél. ligne deuil d'animaux	078 898 83 11
w Adresse e-mail	avsds@bluwin.ch
w Site Internet	<u><a href="http://www.vivresondeuil-suisse.ch">www.vivresondeuil-suisse.ch</a></u>

## Partage d'articles

### La violence verbale, la violence dans le langage

C'est un aspect important de la violence ! Mais peut-on se demander, comment les mots peuvent-ils faire mal ? La signification des mots inclut le sentiment produit par celui qui les entend et qui tente de donner un sens à la situation. Une plaisanterie à caractère sexuel n'est jamais drôle pour une femme qui a été violée.

Les mots, le langage, ont un impact extrêmement important sur l'estime de soi. Les mots sont puissants, ils sont comme les munitions de l'agression. Ils sont utilisés pour blesser, pour endommager l'image que la personne se fait d'elle-même, et diminuer son bien-être émotionnel. Pour finir, c'est la santé physique et mentale de la personne qui est atteinte. La violence verbale se manifeste par des accusations, dévalorisations, menaces, insultes, cris, blâmes.

Cette forme de violence est la plus courante. Elle atteint l'autre dans sa dignité, elle crée un environnement négatif. En général elle débute par une communication de mauvaise qualité, comme par exemple : le fait de critiquer l'autre en public, de dévaloriser ses émotions : « il n'y a pas de quoi se mettre en colère », « arrête de pleurer, tu m'énerves », « toi, tu n'as rien à dire ! », le fait de ne pas respecter le territoire de l'autre, de casser ou de détruire des objets auxquels l'autre tient.

Si ces comportements ne sont pas confrontés, la violence verbale tend à augmenter jusqu'à devenir violence physique.

Dans les relations de couple, il est essentiel de prendre note des premiers signes et d'agir. Le silence face à ces violations des règles de respect minimum est souvent pris pour un consentement. Un partenaire ne peut pas « changer » parce qu'il est aimé ou parce que l'autre est patient ! C'est l'erreur commise par de nombreuses femmes qui se laissent piéger dans des situations terrifiantes.

La violence interpersonnelle existe aussi entre parents et enfants, patrons et employés, entre collègues, parfois même entre « amis », entre écoliers et enseignants. Elle prend la forme de menaces voilées, d'insultes, d'injures, d'humiliations.

## Quelles sont les alternatives à la violence

D'une manière générale, c'est avant tout de se développer personnellement pour être capable de :

- communiquer avec compétence et empathie
- ne pas chercher à changer l'autre, ni à le contrôler
- développer l'empathie
- transcender les jugements
- découvrir les ressources de l'autre
- renoncer à vouloir avoir raison
- prendre la responsabilité totale de son propre comportement.

## Approche de Claude Steiner

Elle est essentielle car une personne qui est engourdie émotionnellement ne peut pas accéder à des approches comme la communication non-violente qui est basée sur l'aptitude à éprouver de la compassion pour l'autre. Claude Steiner propose depuis 35 ans un parcours en 3 étapes qui sont :

**Ouvrir le cœur** : qui consiste en une prise de conscience avec d'autres de cet engourdissement émotionnel.

Puis, il s'agit **d'apprendre à faire l'état des lieux du paysage émotionnel**, c'est-à-dire de se centrer sur ses émotions, celles des autres et comment elles fluctuent.

**Assumer ses responsabilités émotionnelles** représente le 3<sup>e</sup> volet de ce parcours.

Il s'agit de prendre conscience de la manière dont on communique, de l'effet que cela a sur les autres et de développer de nouveaux moyens.

L'alphabétisation émotionnelle permet de sortir des schémas de violence et de les prévenir. Elle le fait en rendant conscient des jeux de pouvoir dans lesquels une personne essaie d'en forcer une autre à faire quelque chose contre son gré ou contre son jugement. Ces jeux de pouvoir sont le socle sur lequel s'érigent les manifestations de la violence.

Une autre approche de plus en plus connue pour développer des relations interpersonnelles saines et paisibles, c'est la communication non-violente. Développée par Marshall Rosenberg sur la base des travaux de Carl Rogers, son but est de :

- Tisser des liens sur le plan humain encourageant les échanges venant du cœur.
- Mettre sur pied des structures gouvernementales et civiles qui favorisent de tels échanges.

La Communication Non Violente propose l'acquisition de compétences pratiques et concrètes pour rendre manifeste notre intention de vivre des échanges bienveillants. Ces échanges s'appuient sur la conscience de notre interdépendance et de la puissance que nous pouvons déployer les uns avec les autres. Être compétent(e) en CNV signifie :

1. Être capable de faire la différence entre observer et évaluer ; d'observer avec attention ce qui se passe, sans évaluer, et de relever avec précision les comportements et conditions qui nous affectent.
2. Être capable de faire la différence entre sentiment et pensée, en parvenant à identifier et à exprimer nos états émotionnels intérieurs sans formuler de jugement, critique, blâme ou manifester une volonté de punir.
3. Être capable de contacter les besoins ou valeurs humain(e)s universel(le)s en nous (par exemple, la subsistance, la confiance, la compréhension), satisfait(e)s ou non, en relation avec ce qui se passe et ce que nous ressentons.
4. Être capable de demander ce que nous aimerions d'une manière qui transmette clairement et spécifiquement ce que nous voulons (plutôt ce que nous ne voulons pas) et qui soit vraiment une demande, plutôt qu'une exigence (une exigence tenterait de motiver, même subtilement, à partir de la peur, de la culpabilité, de la honte, de la contrainte, etc. plutôt qu'à partir d'une envie ou d'un élan du cœur).

Ces compétences insistent comme dans l'approche de Claude Steiner sur la prise de responsabilité personnelle de nos actes et des choix que nous faisons lorsque nous répondons à autrui.

Rosette Poletti

## Une rose

Ce n'est pas grand-chose une rose  
Ça prend peu de place dans la main  
De celui qui attend, ardemment.  
Ce n'est pas méchant, une rose !  
Pardonnez-lui ses épines  
Blessantes de temps en temps !

Ça fait du bien à l'âme, une rose  
Dans un vase, offerte par un enfant  
Cela dure plus qu'un moment, une rose  
Entre les pages d'un livre  
Elle évoque un instant, des mains !

Y aura-t-il toujours des roses ?  
Gardez-m'en une pour demain  
Je voudrais qu'une fraîche éclore  
Parfume mon dernier matin  
Et m'emmène à l'ultime jardin  
Où je deviendrai, si j'ose !  
Rose moi-même pour ceux que j'aime.

Monique Andrey

## Docteur Michel Hanus

Michel Hanus est né le 6 août 1936 dans la Marne dans une fratrie de 5 enfants. Il a eu 5 fils et son épouse Isabelle a partagé sa vie et ses idées. Psychiatre, Psychanalyste et Docteur en Psychologie, Michel Hanus est un des grands spécialistes français du deuil. Il est décédé le 2 avril 2010.

Tout d'abord étudiant en psychologie à la Sorbonne, Michel Hanus fera ensuite ses études de médecine et s'orientera vers la psychiatrie. Sa thèse de doctorat de Médecine sur « Les deuils pathologiques » marquera le début d'un remarquable travail de recherche clinique durant plus de 35 ans, consacré au deuil, à la mort dans notre société et au suicide. Dès sa thèse de médecine en 1967 Michel Hanus a eu l'intuition de l'aide qui pouvait être apportée. La prise en charge, la reconnaissance des soins palliatifs sont en marche.

On ne peut compter les manifestations dans lesquelles Michel Hanus s'est investi : nombreux livres et publications, colloques, formations, interventions et innombrables conférences. Sans oublier le soutien personnel et bénévole du psychiatre à la personne en deuil !

C'est à travers les paroles et les écrits de cet homme à l'intelligence vive, qui alliait rigueur de la pensée et sensibilité extrême à la vulnérabilité de l'autre, que toute une génération d'étudiants, de soignants et de médecins a pu découvrir cette étape particulière de la vie que constitue le deuil. Psychiatre reconnu, nourri par les grands textes de la psychanalyse, il a défriché et arpenté avec rigueur et avec un grand sens clinique ce vaste champ largement méconnu du deuil et de la confrontation des proches à la perte et à la mort.

Pédagogue hors pair, dont la simplicité des mots traduisait la clarté de sa pensée, il s'est impliqué pendant de très nombreuses années dans une démarche d'enseignement en particulier dans les diplômes universitaires ayant trait au deuil ou aux soins palliatifs et à l'accompagnement. D'abord secrétaire, puis Président de la Société de Thanatologie, il crée et préside l'association « Vivre son Deuil », qui évoluera ensuite en une Fédération Européenne. Sa capacité d'écriture donnera naissance à de nombreux ouvrages, dont certains resteront

comme des références incontournables: « Les deuils dans la vie » (1999), « Le deuil après le suicide » (2004), « Le grand livre de la mort à l'usage des vivants » (2007).

Michel Hanus était aussi un homme d'action, qui s'est engagé avec énergie pour qu'un autre regard soit porté par notre société sur le deuil et les endeuillés, pour que des actions concrètes de prévention du suicide voient le jour et pour que les soins palliatifs se développent dans notre pays.

Tous ceux qui ont eu la chance de rencontrer Michel Hanus garderont en mémoire l'image d'un homme à l'esprit toujours en éveil, pétri d'une profonde humanité, et qui, malgré les épreuves de sa vie, était habité par une incroyable vitalité.

## **Bibliographie**

- M. Hanus sous la direction de, *La mort de l'enfant, fin de vie de l'enfant, le deuil des proches*, Paris, Vuibert, 2006.
- M. Hanus, *Le deuil après suicide*, Ed. Maloine, 2004.
- M. Hanus, *La résilience: à quel prix? Survivre et rebondir*, Ed. Maloine 2001.
- M. Hanus, *Les deuils dans la vie*, Ed. Maloine, 1997.
- M. Hanus et O. Louis, *La psychiatrie de l'étudiant*, Ed. Maloine.
- M. Hanus et V. Marchal, *Psychiatrie et soins infirmiers*, Ed. Maloine.
- P. Cornillot et M. Hanus, *Parlons de la mort et du deuil*, Ed. Frison-Roche, 1997.
- M. Hanus et B.M. Sourkes, *Les enfants en deuil*, Ed. Frison-Roche, 1997.
- M. Hanus, *La mort aujourd'hui*, Ed. Frison-Roche, 2000.
- M. Hanus, *La mort retrouvée*, Ed. Frison-Roche, 2000.
- J.-H. Déchaux, M. Hanus et F. Jésus, *Les familles face à la mort*, Ed. l'Esprit du Temps, 1998.
- M.-F. Bacqué et M. Hanus, *Le deuil, Que sais-Je ?* Ed. PUF, 2000.
- N. Amar, C. Couvreur et M. Hanus, *Le deuil, Monographie de la revue française de psychanalyse*, Ed. PUF, 1998.



# Fédération Européenne Vivre Son Deuil

La Fédération Européenne Vivre son Deuil a été créée en juin 2001 par Michel HANUS afin de coordonner les activités des différentes associations Vivre son Deuil existant actuellement en Belgique, en France et en Suisse dans le même esprit et les valeurs inscrites dans la charte, ainsi que de celles des associations en voie de constitution et qui se formeront par la suite. Les deux principes fondamentaux de Vivre son Deuil sont le bénévolat et le travail en équipe et en réseau inter associatif.

## Principaux buts de la Fédération

- Soutenir les activités des différentes associations en favorisant l'échange des informations,
- Coordonner le soutien et l'aide aux personnes en deuil,
- Proposer des formations innovantes,
- Organiser des rencontres: journées fédérales, colloques, séminaires, congrès,
- Réaliser des publications nationales et internationales,
- Stimuler la recherche dans le domaine du deuil,
- Assurer le contact avec les sponsors susceptibles d'aider l'ensemble des associations,
- Représenter les associations auprès des différents organismes publics et privés.

Deux journées regroupant des bénévoles des différentes associations, dont la nôtre, regroupées dans la Fédération auront lieu à Paris les 30 septembre et 1<sup>er</sup> octobre 2011.

Voir site Internet de la Fédération: <http://www.vivresondeuil.asso.fr>

# Activités 2011

## Assemblée générale

- Lundi 16 mai de 19h30 à 20h30  
au Petit salon du buffet de la gare à Lausanne

## Cafés-deuil

- Jeudi 12 mai au Café Rovas - Fbg de l'Hôpital 77 à Neuchâtel
- Lundi 6 juin au Café du Mont d'Or à Vallorbe
- Jeudi 9 juin au bar à café "La Tanière" à Ste-Croix
- Jeudi 13 octobre **Journée internationale d'accompagnement du deuil**  
Plusieurs cafés-deuil se dérouleront dans différentes villes  
(voir site Internet : [www.vivresondeuil-suisse.ch](http://www.vivresondeuil-suisse.ch))
- En automne à Genève (voir site Internet : [www.vivresondeuil-suisse.ch](http://www.vivresondeuil-suisse.ch))

*Les cafés-deuil se déroulent de 19h à 21h - Entrée libre, collecte à la sortie*

## Vente de crêpes

*Au profit de l'Association Vivre Son Deuil*

- Samedi 14 mai 2011 de 9h à 12h30, place Pestalozzi à Yverdon

## Formation permanente

- 1<sup>re</sup> volée : lundi 2 mai de 18h45 à 20h30 à Genève  
**Soirée de supervison** pour les professionnels, les bénévoles ou des proches qui accompagnent des personnes en deuil - animé par Marc Bigliardi Sidler : 076 386 98 99 / marc-bigliardi@bluewin.ch
- Samedi 22 juin de 9h30 à 16h - Grande salle à Agiez  
**Prendre soin de soi pour prendre soin des autres : une question d'éthique** - animé par Rosette Poletti

## Vente de calendriers, confitures et autres

*Au profit de l'Association Vivre Son Deuil*

- Samedi 19 novembre de 9h à 12h30, place Pestalozzi à Yverdon

## Services du souvenir

- Vendredi 23 décembre de 10h30 à 11h30  
au Temple de la Fusterie à Genève
- Samedi 24 décembre de 10h30 à 11h30  
à la chapelle du centre funéraire de Montoie à Lausanne

*Chacun est concerné par l'avènement d'une société plus humaine et plus juste. Si ce n'est pas vous, qui ?  
Si ce n'est pas aujourd'hui, quand ? Si ce n'est pas ici, où ?*

Rosette Poletti

## PUBLICITE - PUBLICITE - PUBLICITE - PUBLICITE

### IRFAP

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

Renseignements et inscriptions  
024 441 83 89 ou irfap95@bluewin.ch

- **Accompagnement des endeuillés**  
Prochaine formation  
printemps 2012
- **Accompagnement  
des personnes en fin de vie**  
Prochaine formation dès le  
6 octobre 2011



21 juin 2011 (10h00-16h00)

**Compassion pour soi et les autres**  
avec Rosette Poletti

28 - 29 juin 2011 (10h00-16h00)

**A la découverte de Notre-Dame de la Route**  
Journées ouvertes à tout public  
Equipe NDR avec les jésuites et Rosette Poletti

10 - 11 septembre 2011 (10h00-17h00)

**Oser clarifier et vivre ses valeurs**  
avec Rosette Poletti et un jésuite

### Marc Bigliardi Sidler

#### EAPus Conseils & Formations

Case postale 1149 - 1260 Nyon  
marc-bigliardi@bluewin.ch  
(+41) 076 386 98 99

*Membre AVSDS et ASAT*

#### Consulting

Vision globale de votre organisation  
Accompagnement au changement du  
personnel

#### Formation

Vision spécifique à un groupe  
Formation avec des outils de compétences

#### Coaching

Vision particulière de l'individu  
Accompagnement avec des outils de  
dépassement

### 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 - avds@bluewin.ch