Association Vivre Son Deuil Suisse

Journal de nouvelles

Printemps 2013

Numéro 9

Billet de la Présidente

Plus sûr que l'arrivée du printemps, le temps des Assemblées Générales d'Associations est bien là!

Une nouvelle année de service aux personnes endeuillées se termine pour votre Association «Vivre son Deuil».

Les besoins sont grands et l'AVSDS tente d'y répondre à travers les lignes téléphoniques, les cafés-deuils, les entretiens de face à face, les mails.

Des conférences, journées d'étude, cours et informations dans les écoles tentent de répondre aux demandes de formations et d'informations formulées auprès de l'Association.

Plus que jamais, nous avons besoin de votre soutien. L'AVSDS vit des cotisations de ses membres, de quelques dons et de diverses activités (vente de crêpes, de calendriers, d'horloges, de documents !) menées à bien par ses membres. Vous trouverez un bulletin de versement pour votre cotisation 2013 dans ce bulletin.

D'avance nous vous remercions infiniment pour votre fidélité.

Pour le comité,
Rosette Poletti

Association Vivre Son Deuil Suisse
Case Postale 98 - 1350 Orbe
Tél. 024 425 27 42
www.vivresondeuil-suisse.ch

Nouvelles

L'AVSDS a eu plusieurs activités importantes ce dernier semestre :

- Forum à Yverdon le 3 novembre 2012, avec Jacques Salomé sur le thème : «Pour ne plus vivre sur la planète Taire, après un deuil»

- Conférence sur le deuil à Yverdon, le 1er novembre 2012 (par Rosette Poletti)

- Service du souvenir autour du 24 décembre à Genève, Yverdon et Lausanne.

Toutes ces activités ont été bien suivies

- Cafés-deuil dans différentes villes romandes et dans trois EMS fribourgeois. Nicole Bartholdi, membre du Comité, assume la responsabilité de l'organisation des cafés-deuil.

- Livre sur le deuil en partenariat avec l'Espace Pallium et la Ligue Vaudoise contre le cancer (voir bulletin de souscription joint à cet envoi).

Nouvelles

Cours sur l'accompagnement des endeuillés permettant d'acquérir le Diplôme de la Fédération Européenne des Associations «Vivre son Deuil».

Un cours se terminera en octobre. Un nouveau cours débutera à Fribourg en janvier 2014 (8 week-ends sur deux ans et rédaction d'un mémoire)

Pour tous renseignements, s'adresser à l'IRFAP qui gère ce cours.

Tél : 024 441 83 89

Vice présidence

En vue de la démission (pour raison d'âge) de la Présidente, en juin 2014, la nomination d'un vice-président sera proposée à l'Assemblée Générale du 16 mai 2013 à Lausanne. (voir texte de Marc Bigliardi dans ces pages).

Tél. AVSDS	024 425 27 42
Tél. Ligne deuil de personne	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

Billet de Marc Bigliardi Sidler

Pourquoi être membre de l'association ?

Je me souviendrai toujours du visage de parents d'un ami décédé bien trop tôt à l'âge de 18 ans dans un accident de voiture. C'était il y a 26 ans. A l'époque, cette expérience a provoqué en moi de nombreuses questions comme par exemple : « Comment agir pour que ces parents puissent surmonter cette terrible épreuve ? »

Cette question m'a accompagné de nombreuses années avant que je décide enfin d'en faire quelque chose. Connaissant Rosette Poletti par le biais de mes cours en Analyse Transactionnelle, j'ai décidé de me former avec elle pour accompagner les personnes en deuil.

L'année suivante, nous étions en 2004, à sa demande, j'ai rejoint le comité. Je voulais faire partie de l'équipe afin de contribuer à la mission de l'AVSD qui est de transmettre aux endeuillés les informations utiles sur leur situation afin qu'ils puissent mobiliser leurs ressources pour traverser cette difficile épreuve.

Que diraient mes proches pour me présenter ?

Ils diraient d'emblée que je suis fier d'être le père d'un petit garçon né le 4 mars 2013 et d'être le mari d'une femme exceptionnelle. Puis, ils vous raconteraient que mon métier est Responsable de formation et que je suis impliqué dans une formation d'adultes depuis maintenant une vingtaine d'années. Ils vous diraient certainement que je me sens à ma place lorsque j'accompagne des personnes en situation de crise. Ils diraient aussi que je fais tout ça parce que, ma philosophie est que les personnes ont des ressources, et parfois, la vie n'est pas tendre et que la rencontre avec un «autre» permet souvent de rebondir.

Billet de Marc Bigliardi Sidler

Ils compléteraient par vous dire que j'aime participer au développement des compétences des personnes afin qu'elles soient plus à même d'affronter les moments difficiles de la vie. La rencontre, la collaboration, les échanges à plusieurs permettent donc de réaliser des choses extraordinaires.

Le futur ?

Cette philosophie de vie me pousse à me présenter à la fonction de vice-président à l'AVSD. Je souhaite m'impliquer dans cette fonction afin de promouvoir, avec les autres membres du comité, nos activités tout en respectant le principe qui est de mettre les personnes en contact pour que nos projets aboutissent afin de contribuer à informer le public sur le deuil.

Appel !

Notre association vit depuis 15 ans grâce à l'engagement de personnes qui souhaitent se réunir dans une ambiance sympathique et qui ont le même but, agir en faveur des personnes endeuillées. Mon appel s'adresse à toutes les personnes qui souhaiteraient nous rejoindre au comité car nous avons besoin de forces vives pour plusieurs fonctions, surtout pour le poste de secrétaire, mais aussi pour «juste être membre du comité», afin d'échanger ses idées avec l'équipe, et, pourquoi pas, donner un coup de main une ou deux fois par année ?

Alors, si vous avez du temps à donner, venez nous rejoindre !

Pour les personnes intéressées, vous pouvez nous contacter au 024 425 27 42 ou venir à l'AG qui aura lieu le 16 mai prochain pour en discuter de vive voix. Un grand merci d'avance !

Marc Bigliardi Sidler

Le mythe des 5 étapes

Dans les années soixante, une femme remarquable, nommée Elisabeth Kübler-Ross a publié un livre « Les derniers instants de la vie », dans lequel elle décrit cinq étapes, cinq moments que traversaient, d'après elle, les personnes en fin de vie. Elle avait construit cette description sur la base de plus de 200 interviews avec des personnes hospitalisées. Ensuite, elle avait reconnu dans tous les récits qu'elle avait obtenus, des similitudes qui l'avaient amenée à postuler qu'une personne en fin de vie passait par une période de choc, puis de révolte, de marchandage, de déprime et finalement d'acceptation. Ainsi, le but ultime était d'accepter de quitter la vie et d'atteindre le calme et la sérénité. Ce « programme » était très utile, c'était la première fois que quelqu'un avait consulté des mourants pour savoir ce qu'ils vivaient vraiment, au lieu de parler de leur expérience sans rien en connaître comme l'avaient fait jusque-là des philosophes, médecins ou théologiens.

Très rapidement, les ouvrages de Kübler-Ross devinrent des best-sellers et les cinq étapes qu'elle décrivait furent enseignées dans toutes les universités et écoles de soignants du monde occidental, et devinrent rapidement « connaissance publique ».

On commença à appliquer la théorie de Kübler-Ross aux endeuillés qui devaient aussi avancer à travers ces étapes pour atteindre l'acceptation. Il y avait un chemin à suivre et manquer une étape comme celle de la révolte, colère ou celle de la déprime pouvait être interprété comme problématique. Kübler-Ross elle-même n'était pas dogmatique à propos de ses travaux et soulignait le fait que ces étapes n'étaient pas forcément vécues l'une après l'autre.

Ce sont les élèves de cette femme remarquable qui ont, petit à petit, utilisé ses hypothèses comme s'il s'agissait de faits immuables.

Ainsi, à l'heure actuelle, une personne en deuil qui ne pleure pas, n'exprime pas de colère et peut tourner facilement la page reste suspecte.

Le mythe des 5 étapes

Les nouvelles théories concernant le deuil et les endeuillés

Depuis une quinzaine d'années et plus particulièrement depuis la chute des Twin Towers à New York dans lesquelles plusieurs milliers de personnes sont mortes, la question du deuil est revenue sur l'avant-scène. Des recherches financées par l'Institut National de Santé Mentale aux Etats-Unis ont permis de vraiment comprendre ce qui caractérisait le processus de deuil. Des chercheurs comme George Bonanno, à Columbia University à New York et son équipe ont eu accès à de très nombreux endeuillés et leurs résultats de recherche sont éclairants. Parmi ceux-ci, citons le fait que, contrairement à ce que beaucoup ont cru, exprimer sa colère, sa révolte et sa tristesse, cela n'est pas forcément aidant dans le processus de deuil. Le fait de sourire et réprimer ses émotions négatives est souvent plus efficace pour s'adapter à une perte.

Un autre aspect des recherches de Bonanno met en évidence que la grande majorité des endeuillés est capable de rebondir sans recevoir d'aide. Ces personnes sont en relation avec les autres, elles ne s'isolent pas, elles croient en leurs capacités de faire face et elles sont ouvertes à de nouvelles expériences. Le deuil n'est pas une maladie, il n'y a pas de parcours balisé et obligatoire pour s'en sortir, chaque personne découvre ses propres stratégies qui devraient être respectées et non jugées.

Il arrive cependant que des circonstances compliquent la «cicatrisation » que représente le deuil : l'isolement, d'autres stress concomitants, une mauvaise santé physique, des difficultés relationnelles, entre autres. Pour toutes les personnes en deuil qui vivent ces difficultés, il est important qu'il existe de l'aide: groupes de parole, lignes téléphoniques comme « la Main Tendue » ou l'Association « Vivre son deuil », cafés-deuil, possibilité d'entretiens, possibilité de s'exprimer sur des forums internet et « suivis de deuil » par des professionnels, mais tout cela ne reste qu'une offre et non pas une voie royale convenant à tous les endeuillés.

Le mythe des 5 étapes

Le professeur Bonanno, malgré la qualité des recherches qu'il mène a beaucoup de peine à se faire entendre, car les résultats qu'il présente vont à l'encontre des croyances de beaucoup de professionnels du secteur de la santé. Lorsqu'il écrit par exemple : « La plupart des gens sont capables de surmonter leur deuil. Certains font face de manière exceptionnelle. Parfois la qualité de vie s'améliore considérablement après le décès d'un être aimé. » (Surtout lorsque l'être aimé a vécu une longue maladie !). Bonanno va à l'encontre d'idées bien établies, mais qui n'étaient pas basées sur des recherches sérieuses.

On peut être reconnaissant envers des chercheurs comme Bonanno, comme Martin Seligman, pionnier de la psychologie positive, et tant d'autres, de confirmer que les humains sont beaucoup plus compétents et libres qu'ils le croient quelquefois et que, même confrontés à des situations terribles, ils ont en eux des capacités de résilience, leur permettant de faire face et de rebondir à leur manière et en utilisant les stratégies qui leur sont propres.

Pour aller plus loin

George A. Bonanno, *De l'autre côté de la tristesse*,
Ed. Le Dauphin Blanc

Elisabeth Kübler-Ross, *Les derniers instants de la vie*,
Ed. Labor et Fides

Ruth Davis Konigsberg, *The truth about grief*,
Ed. Simon et Shuster (en anglais)

Partage de textes

Méditation de Soeur Myriam (diaconesse de Reuilly) - La veuve de Naïm et vous...

«Quand vous rencontrerez la veuve de Naïm (qui avait perdu son fils unique et que Jésus a ressuscité!),
vous-même dites : **que ferez-vous ?**
Quand vous croiserez ce visage bouleversé
et ce cortège de tristesse et de pleurs,
dites : que ferez-vous ?
Déjà vous regarderez ;
Vous ne détournerez pas les yeux,
Pas même pour vous protéger
De la souffrance qui rôde partout.
Vous vous approcherez :
vous vous efforcerez de diminuer la distance,
car, **il y a toujours une distance effrayante**
entre celui qui souffre et celui qui ne souffre pas.
La distance des mots qui ne parviennent pas
à rendre compte de ce que l'on sent.
La distance,
la différence entre celui qui a encore ceux qu'il aime
et celui qui ne les a plus.
Comment franchir un pareil abîme de différence ?
Si vous rencontrez la veuve de Naïm,
vous écouterez :
vous écouterez **sans préparer de réponse.**
On ne répond pas à la mort par des réponses.
On répond à la mort par la vie de son propre coeur ;
par une présence attentive et respectueuse.
Vous ne direz pas : «Ca va passer».
Vous savez bien que ça ne passera pas.
Quand vous rencontrez la veuve de Naïm,
acceptez l'angoisse qui vous étreint, elle est déjà une forme de tendresse.
Acceptez de ne pas savoir faire mieux que ceux qui l'accompagnaient.
«Ils l'accompagnaient»
C'est déjà tout un programme de vie, d'accompagner.
Quand vous rencontrerez la veuve de Naïm, si vous êtes croyants,
ne lui dites pas tout de suite Dieu;
mais **parlez à Dieu de cette douleur.**
Il ouvrira en vous des chemins de parole ou de silence
qui vous conduiront le plus près possible de cette souffrance.
«Et Jésus toucha le cercueil»
Si vous rencontrez...
Quand vous rencontrerez la veuve de Naïm,
faites ce que je vous dis, **et croyez que,**
par ces seules choses,
vous aurez déjà occupé sur la terre,
la place de l'amour véritable»

Partage de textes

Renaissance

Mon ciel bleu s'est couvert d'un énorme nuage noir. Il a assombri mon horizon et des larmes en sont tombées, drues et glaciales. Mon corps a tremblé de froid et de solitude, mes mains n'avaient plus rien à quoi s'accrocher. Et cela a duré des jours et des jours. Partout où mon regard se posait, il n'y avait plus de joie, plus d'envie, plus de soleil pour m'éclairer et me chauffer. Telle une feuille morte dérivant sur un fleuve je me laissais aller ne cherchant même pas à contrer le courant. Ma tête était comme détachée de mon corps, mon coeur ne battait que pour survivre. Survivre ? Sur quoi vivre? oui, je vivais au-dessus de ma douleur, faisant bonne figure à mon entourage, esquissant un sourire sur mon visage lorsque je ne pouvais plus trouver chez l'autre de la compréhension à ce que je vivais. Laissez-moi vivre à mon rythme, j'ai besoin de me refaire, laissez-moi le temps.

J'avais besoin d'eux et je les haïssais en même temps. Ils me voulaient du bien, ils me faisaient du mal, et d'un autre côté avoir mal me faisait du bien. Ne plus sortir, ne plus voir des couples se tenant par la main, ne plus voir une maman poussant un landau, ne plus voir un ado sur une mobylette, ne plus voir un vieillard traverser une route.

Pleurer en écoutant de la musique, pleurer en regardant des photos, respirer jusqu'à déraison l'odeur de ses habits, de son eau de toilette, porter son t-shirt, garder tout au fond de mon sac son doudou, porter autour de mon cou sa chaînette, laisser mon regard se perdre sur les paysages animés. Ça durerait ce que ça devait durer.

Un matin de printemps, alors qu'assise sur un banc dans une ville où personne ne me connaissait, je laissais déborder une larme qui roula sur ma joue. Un petit garçon me vit et me demanda : pourquoi tu pleures ? C'est parce que la personne que j'aimais le plus au monde est morte. Mais elle n'est pas morte, me dit-il, puisque tu en parles.

Un timide petit rayon de soleil avait crevé l'énorme nuage noir.

Partage de textes

Un goût de miel

Avec toi :

Un goût de miel sur ma langue
Pour adoucir ma vie
Un coup de ciel dans tes yeux
Pour éclairer ta vie

Un bout de ficelle entre mes doigts
Pour relier nos vies
Un fou du roi dans nos pensées
Pour alléger les vies

Un loup dans la forêt
Pour pimenter la vie
Un loup sur les yeux
Pour déguiser la vie

Sans toi :

Un trou dans la trame
Qui laisse couler des mailles
Un flou dans ma tête
Qui chavire mes idées

Un clou dans mon coeur
Qui rouille mon âme
Du mou dans mes rouages
Qui freine mon élan

Un caillou sous mon pied
Qui m'empêche d'avancer
Un remous monstrueux
Qui m'a fait échouer

Qui laisse couler ?
Qui chavire?
Qui rouille?
Qui freine ?
Qui m'empêche ?
Qui me fait échouer ?

Ce n'est pas toi, mais ce que ton départ provoque en moi.

15 mythes à propos du suicide

1. Ceux qui en parlent ne le font pas
2. Les suicides ne peuvent pas être prévenus
3. Il ne faut pas aborder le suicide avec quelqu'un qui a l'air suicidaire
4. Ceux qui se suicident ont un problème psychiatrique
5. Ceux qui font une tentative de suicide veulent mourir
6. Le suicide est héréditaire
7. Lorsqu'une personne a été suicidaire, elle l'est pour toujours
8. Lorsqu'on a tenté de se suicider et qu'on a été sauvé, on ne recommence plus
9. Les personnes qui se suicident laissent toujours une lettre ou un message
10. Ce sont les jeunes qui se suicident le plus
11. Les suicides ont lieu la nuit le plus souvent
12. Les femmes font des tentatives, les hommes se suicident
13. Les croyants se suicident moins que les incroyants
14. Les pauvres se suicident plus que les riches
15. Les gens qui font partie de minorités se suicident plus

Survivors of suicide
Rita Robinson
New Pages Books, 2001

Comité de l'AVSDS

POLETTI Rosette, **Présidente**
rosette_poletti@bluewin.ch

POLETTI Liliane,
irfap95@bluewin.ch

BIGLIARDI SIDLER Marc
marc-bigliardi@bluewin.ch

BLUM Annie Claire
acblum@sunrise.ch

CLIVAZ Lucette, **Trésorière**
l.clivaz@gmail.com

MAILLARD-COUDRAY Claudine
maillcoudray@wanadoo.fr

RUTGERS-CARDIS Jacqueline
egjrutgers@citycable.ch

Secrétariat AVSDS
info@vivresondeuil-suisse.ch

BARTHOLDI Nicole, répondante des cafés-deuils
nicole.bartholdi@bluewin.ch

DEMAISON Clairelise, **Secrétaire**
clairelise.demaison@bluewin.ch

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
Mai 2013
Accompagnement des personnes en fin de vie
Prochaine formation
Juin 2013

e-doceo
Turning your knowledge into value

Acteur incontournable de
la formation à distance

e-doceo Suisse
Av. des Sports 2
1400 Yverdon-les-bains

024/426.30.20
contact@e-doceo.ch
www.e-doceo.ch

Marc Bigliardi Sidler

EAPlus Conseils & Formation
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
Case Postale 98, 1350 Orbe
Tél : 024 425 27 42
www.vivresondeuil-suisse.ch