



ASSOCIATION VIVRE SON DEUIL SUISSE

**Journal de nouvelles**

Printemps 2018

Numéro 14

## Billet de la Présidente

Chers membres de l'association,

Sur la route de la vie, la voiture de l'association avance gentiment avec des paysages resplendissants et parfois des ciels couverts où notre regard se perd à l'horizon. La route n'est pas toujours facile, il faut la dégager régulièrement mais avec le temps et l'investissement de chacun, le chemin se dessine et se consolide.

Cette métaphore peut très bien s'appliquer au cheminement du deuil, à nos soucis quotidiens, aux embûches de la vie qu'elles soient professionnelles ou personnelles mais toujours avec cette ouverture sur demain.

Arriver à concilier nos propres engagements et répondre aux activités qu'offre l'association à ceux qui nous approchent tient parfois de l'exploit ! Être au service de l'autre suppose d'être pleinement disponible ce qui n'est évidemment pas toujours possible. Trouver l'équilibre pour que chacun y trouve son content implique du temps, de l'investissement personnel, de la générosité et aussi le désir de s'informer, de se remettre en question.

Notre but premier est bien sûr d'être au service des personnes endeuillées et là je peux assurer que tous les contacts engagés et suivis ont été reconnus comme très positifs. Le bouche à oreille est le meilleur moyen de nous faire connaître et pour ce faire nous avons besoin d'élargir notre réseau pour que nous soyons vus et entendus. Les retombées ne sont pas forcément immédiates mais une graine semée arrivera toujours à germer même sur un sol très dur. C'est là que je mets mon espoir de voir l'association continuer à croître avec le soutien des membres du comité mais aussi grâce au soutien des membres de l'AVSDS.

Au niveau des activités pour l'année 2017, je mentionnerai que le comité s'est réuni huit fois, qu'un congrès a eu lieu en septembre sur le thème « Deuil et famille », qu'il y a eu huit rencontres avec la fédération soit sur place à Paris soit par Skype, qu'il y a eu 15 cafés-deuil, que deux formations à l'animation de café-deuil ont eu lieu dont une à Paris.

Une formation sur la psycho-généalogie a été mise sur pied et animée par Gilles Deslauriers au printemps.

Les cérémonies du souvenir, même si elles ne drainent pas un nombre important de personnes, continuent d'avoir lieu la semaine précédant Noël et là aussi, un retour des participants nous confirme de la nécessité de poursuivre cette activité.

Nos deux lignes d'écoute, une pour le deuil de personnes et l'autre pour le deuil d'animaux, sont régulièrement sollicitées. Ces entretiens permettent la plupart du temps de résoudre un état d'inquiétude, de détresse et au besoin de diriger les appelants vers des professionnels de l'accompagnement.

Le secrétariat répond au courriel, le site web est souvent consulté, et c'est avec plaisir que je peux vous annoncer la sortie du film « Un ange pressé » qui aura lieu cette année. Un

teaser de ce film se trouve sur notre site. Également à mentionner le 2<sup>ème</sup> CD de Sophie Sciboz dont la sortie est prévue en avril prochain et pour lequel l'association a apporté son soutien.

Je ne voudrais pas terminer mon « Billet de la Présidente » sans vous parler de deux évènements importants qui auront lieu cette année :

**L'AVSDS fêtera ses 20 ans** à Avenches **le 22 septembre 2018** et nous vous attendons nombreux pour célébrer ce jubilé avec nous ! De plus amples informations vous parviendront tout prochainement, mais vous pouvez déjà vous réjouir... et réserver cette date !

Une nouvelle formation, sous l'égide de l'AVSDS, démarrera au début de l'automne. Madame Rosette Poletti nous a proposé de reprendre l'organisation du **Diplôme Européen sur le Deuil et l'Accompagnement des personnes endeuillées** et nous nous réjouissons de relever ce défi de grande taille !

Il est parfois des routes droites, monotones sur lesquelles il est facile de s'endormir. D'autres fois, la route est sinueuse et à chaque virage se dévoile un nouveau paysage. Rouler lentement mais sûrement permet d'apprécier les détails qui nous entourent et nous obligent à rester vigilants. Il en va ainsi de notre association, rester sur la bonne route, adapter notre vitesse en fonction des aléas et pleinement vivre de ce qui est en gardant à l'esprit le partage et l'ouverture vers l'autre.

Je vous adresse mes cordiaux messages.

Nicole Bartholdi, présidente

## **IRFAP**

**Rosette Poletti organise divers cours en 2018 :  
Accompagnement des personnes en fin de vie,  
accompagnement des endeuillés,  
compassion, Reiki, EFT**

Renseignements au 024 441 83 89  
ou [irfap95@bluewin.ch](mailto:irfap95@bluewin.ch)

Et si ce qui nous appelons l'ombre était la lumière,  
si l'être perdu était à tout jamais retrouvé parce qu'il est devenu un être de lumière  
qui veille sur nous et nous environne par tous les côtés,  
car les morts peuvent plus pour nous que les vivants,  
ils sont heureux lorsque nous sommes heureux,  
eux, qui font leur chemin à l'envers ou à l'endroit de l'envers dans l'autre dimension  
et si nous disions qu'ils ont quitté la vie pour rentrer dans une autre sorte de vie,  
qu'ils sont des messagers, des voyageurs, des anges-gardiens  
plus attentifs à nous que jamais car, en l'autre vie, ils entendent tout ;  
tout ce qui vient de cette vie-ci est amplifiée, répercuté mille fois dans l'autre.

Si nous voulons que ceux qui sont partis soient heureux,  
il nous faut peut-être être heureux pour les laisser partir,  
pour les laisser vivre leur vie hors vie,  
tout comme sur la terre,  
nos enfants ou nos proches ;

Il faut les laisser vivre leur vie même si cette vie se déroule hors-nous,  
nous pouvons juste envoyer de l'amour à tous les voyageurs en- et hors-monde.  
Il faut retourner la peau du mot « Ombre » pour découvrir le mot « Lumière »,  
alors notre solitude devient peuplement, nous sentons des milliers d'âmes-sœurs  
aux écoutes de l'autre côté du miroir.

Si nous les aimons vraiment ces voyageuses et ces voyageurs  
en-allés en l'un ou l'autre plan,  
il faut peut-être que nous acceptions la « séparation »...

Julos Beaucarne

Tél. AVSDS

079 135 13 87

Tél. ligne deuil de personnes

079 412 39 63

Tél. ligne deuil animaux

078 898 83 11

Adresse e-mail

info@vivresondeuil-suisse.ch

Site internet

www.vivresondeuil-suisse.ch

## Nouvelles

Plusieurs activités ont eu lieu, en 2017, dans le cadre de l'AVSDS :

- 15 **cafés deuil** ont eu lieu dans différentes localités des cantons de Vaud et Valais, et même un à Paris !, sous la responsabilité de Nicole Bartholdi.  
2 **formations à l'animation café deuil** ont été données à Cheseaux-sur-Lausanne et Paris.
- des **cérémonies du souvenir**, durant les Fêtes, se sont déroulés à Genève, Lausanne, Yverdon-les-Bains, Avenches et Fribourg et ont rassemblé une cinquantaine de personnes.
- Les **lignes d'écoute**, tenue par Isabel Perrin-Mathez, ont été utiles de nombreuses fois.

## Activités prévues pour l'année à venir

- notre **assemblée générale** aura lieu le 11 avril 2018, à 19h30, au restaurant Le Milan à Lausanne, boulevard de Grancy 54. En 2<sup>ème</sup> partie de soirée, un court-métrage vous sera projeté.
- la **fête des 20 ans de l'AVSDS** aura lieu à Avenches le 22 septembre 2018. De la musique, une pièce de théâtre et un repas de soutien agrémenteront cette fin de samedi. Réservez cette date !
- en automne 2018, démarrera le **Diplôme Européen sur le Deuil et l'Accompagnement des personnes endeuillées**, formation se déroulant sur 2 ans. Madame Rosette Poletti nous a fait l'honneur de nous proposer de reprendre le flambeau et nous la remercions sincèrement de sa confiance.
- le besoin des **cérémonies du souvenir** nous motive à continuer à les organiser. Nous serons présents à Genève, Lausanne, Yverdon-les-Bains, Avenches et Fribourg en décembre 2018 (les dates seront communiquées ultérieurement sur notre site internet).

### Accompagnement des personnes en deuil

En individuel, en couple ou en groupe

**Marc Bigliardi Sidler**

Accompagnant certifié  
(IRFAP), Conseiller  
psychologique (ASAT) et  
Conseiller (SGfB)

**Neuchâtel  
et La Chaux-de-Fonds**

076 386 98 99  
marc.bigliardi-  
sidler@outlook.com

Il n'y a que quatre cafés-deuil mentionnés sur notre site. Ils se rajoutent au fur et à mesure des demandes qui, je l'espère, seront toujours plus nombreuses. Ces rencontres peuvent avoir lieu dans différents lieux, à différents moments de la journée, nous nous adaptons aux désirs des personnes souhaitant organiser un café-deuil dans leur région, pour elles, dans le cadre d'un établissement médico-social, dans une structure d'enseignement spécialisé, dans une librairie ou une bibliothèque, dans tout autre lieu public qui nous ouvrirait ses portes dans une petite salle attenante par exemple.

Pour l'année 2017 il y a eu quinze cafés-deuil qui ont été mis sur pied, dont un à Paris qui faisait suite à une formation à l'animation de café-deuil.

Pas moins de 30 personnes se sont retrouvées côte à côte dans un charmant petit bistrot au pied de Montmartre. Les échanges qui ont eu lieu ont été d'une intensité rare. Tout le monde n'a pas pu s'exprimer, mais très souvent l'intervention d'une personne correspond à ce que voulait dire une autre. Il y a été question du suicide d'une enfant, de la perte récente d'un mari, du décès d'une maman qui entretenait une relation fusionnelle avec sa fille, du décès d'un pote et bien d'autres situations encore. Le respect de la parole de l'autre, la confidentialité, le non jugement et les temps de silence ont rempli jusqu'aux moindres recoins l'espace qui nous a été offert.

Et c'est sans compter les petits groupes qui se sont formés sur la terrasse du bistrot après le café-deuil où les discussions allaient bon train, où des adresses se sont échangées, où je pouvais lire un apaisement qui contrastait avec l'inquiétude inscrite sur les visages au début de la rencontre.

Je reprends la route, fatiguée certes mais tellement pleine de gratitude et de reconnaissance d'avoir pu vivre ce moment, partager et apprendre encore.

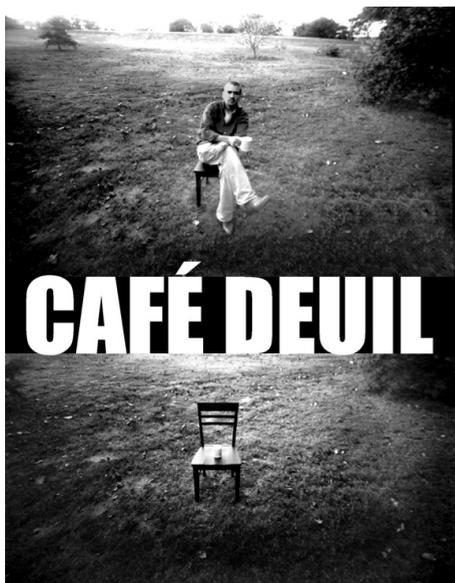
N'hésitez pas à visiter le site de l'association et à vous renseigner pour organiser un café-deuil près de chez vous.

Nicole Bartholdi



Infirmière, formatrice d'adultes  
Diplômée IRFAP | Présidente de l'AVSDS  
Accompagnement de personnes endeuillées

+41 76 583 55 26 | nicole.bartholdi@bluwin.ch



Un café deuil c'est un moment, un lieu, un échange et des repères pour vivre et comprendre le deuil.

Ne pas se sentir seul tout en préservant son espace personnel. Des réponses à des interrogations, des paroles réconfortantes, quelques clés pour avancer sur le chemin de la reconstruction de soi après un deuil, qu'il soit récent ou ancien, bénéficier du soutien d'un groupe et être entendu.

C'est ce qu'offre un café deuil ouvert à toute personne touchée par un deuil proche ou éloigné.

Pas d'inscription, entrée libre, collecte à l'issue de la rencontre.

Vous désirez organiser un café deuil près de chez vous ? Renseignement au 076/583.55.26 ou 079/135.13.78

## Cafés deuil ouvert à tous

Paroisse de l'église catholique  
Av. de l'Eglise Catholique 2b, 1020 **Renens**  
Jeudi 22 mars 2018 de 19h00 à 20h30

Paroisse de Notre-Dame (salle Mère Teresa)  
Rue du Valentin 3, 1004 **Lausanne**  
Samedi 24 mars 2018 de 10h00 à 11h30

Café du Marché  
Place du Marché 20, 1530 **Payerne**  
Mercredi 25 avril 2018 de 18h30 à 20h00

Paroisse de Notre-Dame  
Rue du Valentin 3, 1004 **Lausanne**  
Samedi 24 novembre 2018 de 10h00 à 11h30

## Petites brides de conversation, pour un apprentissage de l'écoute sur le vif

Texte de Vincent Pelet

Cela a dû vous arriver ; vous voici à pied en ville ou dans un bus ou un tram et vous vous trouvez bien involontairement à même de suivre une conversation entre deux personnes qui vous sont inconnues :

- Et comment vas-tu ?
- Mais pas si bien que ça ; je sors d'une opération et peine à m'en remettre.
- Oh, je comprends, il m'est arrivé un petit accident l'année passée...

Parfois, le décalage est plus saisissant encore :

- J'ai perdu un de mes frères et voilà bien des semaines que je ne peux me défaire d'un sentiment de vide.
- Oh, je peux comprendre ; j'ai perdu mon chat l'été passé et ne pouvais me résoudre à le remplacer comme chacun me le conseillait...

Nul doute que vous avez entendu de tels propos autour de vous et cela - suivant votre humeur du jour - vous aura peiné ou fait sourire. Et vous n'avez pas manqué de relever que celui qui exprime une difficulté devait éprouver le sentiment désagréable de ne pas être réellement écouté. L'autre dit pourtant « je comprends » ou « je peux comprendre », mais cela pourrait-il suffire ?

Jean-Yves Leloup raconte une expérience qui offre un modèle d'écoute :

« J'essaie de vivre ce qu'un touareg m'a transmis un jour où j'étais malade au point de penser, à nouveau, devoir en finir. Il s'est simplement assis. Je n'aurais pas supporté qu'il dise un mot ou qu'il me touche..., surtout qu'il ne fasse rien ! Pendant une heure il n'a effectivement rien fait. - Je me dis que c'est peut-être la mère dont on rêve. Quelqu'un capable de s'asseoir, d'être là et qui permet à l'enfant de vivre ce qu'il a à vivre, d'heureux ou de malheureux, mais elle est là. - Cet homme était là. De cette qualité de présence la guérison est advenue, physiologiquement vérifiable, psychologiquement gratuite et efficace » (Un art de l'attention, Albin Michel, édition au format de poche, p. 24).

Il y aurait ainsi une manière d'être présent à l'autre, où il n'y aurait rien de convenu, où le silence serait habité, où attention, parole et geste sortiraient du cœur. Voilà ce qui, assurément, ferait du bien. Essayons, si vous voulez bien. Et quand nous aurons, vous et moi, appris à écouter, apprenons encore à regarder, c'est-à-dire à offrir un regard où l'autre lirait une bienveillance sans limite.



La décision d'avorter comporte inévitablement de multiples émotions contradictoires.

Une femme avortant se retrouve bien souvent dans l'ambivalence profonde du choix. Le lien avec cet être à venir qu'elle ne veut/peut pas garder reste, à peu d'exceptions près, flou.

De nombreuses femmes sont persuadées de devoir assumer et porter seules le poids de l'avortement puisque cette décision leur appartenait. Pour arriver au lâcher-prise de la culpabilité, un accompagnement professionnel peut s'avérer bénéfique afin de pouvoir changer de regard sur sa propre histoire de vie.

La colère peut être très présente lors du processus du deuil, dû à une certaine « illégitimité », une impossibilité de se donner le droit de souffrir. Le refus d'écouter et de vivre pleinement sa colère peut s'avérer néfaste. En effet, cette dernière cache quelque fois d'autres émotions, comme la tristesse de la perte, la frustration de ne pouvoir être mère ou encore le sentiment d'abandon.

L'avortement peut aussi avoir des incidences sur l'image que la femme se fait de son corps et il est important de ne pas en négliger les conséquences.

Chez certaines femmes, l'avortement peut entraîner des blocages au niveau de la sexualité, ou au contraire des comportements excessifs qui cachent le mal-être.

L'avortement entraîne souvent un long chemin de déculpabilisation, de connexion à soi-même, de reconnaissance de l'existence/importance de ce petit être dans sa « non-vie », de pardon et de l'amour de soi. Loin des croyances et des jugements !

Avec toutes mes remerciements à Marina qui a été d'accord de partager son histoire.

Témoignage de Marina Virijevic : « Mon histoire »

« Il y a 7 ans, j'ai avorté d'un enfant que je ne me voyais pas garder à ce moment précis de ma vie où je n'avais aucune stabilité, tant matérielle qu'émotionnelle. Avant l'intervention, j'ai été entendue par plusieurs spécialistes afin qu'ils s'assurent que je savais ce que je faisais. Après l'opération, on m'a renvoyé à la maison. (...)

J'ai fait avec ce que j'avais, comme je pouvais. J'ai pris un petit chien pour ne pas me retrouver seule avec ma peine et combler le vide affectif. J'ai longtemps laissé la mémoire de l'avortement de côté, sans pour autant oublier cette petite âme, les dates anniversaires, ce que serait devenue ma vie avec elle/lui à mes côtés aujourd'hui. L'an dernier, mon corps s'est manifesté (...), un signe clair qu'il était temps d'aller soigner mes blessures liées à l'avortement. (...)

J'ai alors commencé un travail sur moi, et pris le temps de faire le deuil de cet enfant qui n'est jamais né et d'aller à la rencontre des émotions que j'avais refoulées au fond de moi. A début de cette année, je me sentais en paix avec mon choix et cette partie de notre histoire commune. (...)

J'ai su à ce moment que le deuil était fait et qu'il y avait de la place pour un nouvel enfant. »

Connaissez-vous une personne dont l'enfant précieux est décédé ?

Peut-être s'agit-il d'une voisine ou d'une amie à qui vous pouvez vous confier.

Vous présumez qu'elle subit une tragédie si cruelle, qu'il n'y a rien que vous puissiez faire car elle ne fait que pleurer.

Vous pensez que si vous la rencontrez, rien que vous ne puissiez dire pourrait faire revenir son précieux enfant ou faire disparaître sa douleur.

Et si, par hasard, vous la rencontrez et que vous devez faire face à son chagrin, vous ferez de votre mieux pour que cette rencontre soit brève.

Vous parlerez de la température ou de la dame dans la file, mais vous ne mentionnerez jamais son enfant, ce qui lui causerait trop de chagrin !

Et quand les funérailles seront terminées et que tout aura été dit et fait, vous retournerez à votre famille et elle sera seule.

Elle poursuivra sa route et se sentira mieux, car le temps guérit, ou, du moins, c'est ce qu'il semble, alors qu'elle est laissée seule à recoller les morceaux de sa vie et de ses rêves brisés.

- OU -

Vous pouvez ouvrir votre cœur et trouver cet endroit spécial où la compassion et le don véritable attendent votre étreinte.

« Aujourd'hui, je pense à toi d'une façon très spéciale » ou bien : « je t'aime ! » sont des choses aimantes à dire.

Parfois, une tâche très simple comme prendre le téléphone peut l'aider à ne pas se sentir si désespérément seule.

Tout ce qui vient d'un cœur véritable ne peut être dit en vain, car, en vérité, ce sont ces petites choses qui atténueront sa grande douleur.

Et lorsque vous la laissez parler de son enfant décédé, vous savez que c'est beaucoup plus que tout ce que vous avez dit.

Alors, irez-vous vers elle avec toute votre âme pour lui montrer que vous vous souciez d'elle ?

Car, somme toute, il n'y a pas de substitut pour ETRE LA, simplement !

Un bulletin de versement a été glissé dans cet envoi afin de vous permettre de régler votre cotisation (fr. 50.-) 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 !

« **Deuil et famille** », retour du congrès  
du 7 octobre 2017 à Meyrin

Article de Daniel Ruchat

Le 7 octobre dernier plus d'une trentaine de personnes ont participé au congrès annuel organisé par l'Association Vivre Son Deuil qui a eu lieu à Meyrin.

Nous avons eu la chance et le privilège d'avoir deux intervenants de qualité : Madame Rosette Poletti, Présidente d'Honneur de notre association et Monsieur Gilles Deslauriers, psychothérapeute québécois.

Je tiens à souligner ici que Monsieur Gilles Deslauriers est venu exprès du Québec pour cette journée. Arrivé le vendredi et reparti le dimanche matin, je tiens ici, au nom de l'association, à le remercier très chaleureusement pour son déplacement afin de nous faire profiter de son enseignement hors pair et du partage de son expérience. Comme d'habitude, Madame Rosette Poletti a su tenir en haleine l'auditoire durant toute son intervention.

Nous avons eu tout au long de ces échanges une interactivité qui a permis d'animer le congrès d'une manière très familiale.

Ce fut une rencontre très riche, autant sur le plan émotionnel que sur le plan humain. Toutes les questions de l'auditoire ont reçu une réponse et ont pu ouvrir la porte sur d'autres thèmes que celui proposé. Toutes les personnes présentes ont été comblées sur le choix du sujet et des intervenants.

Je tiens à remercier chaleureusement toutes les personnes qui ont participé à ce congrès annuel et me réjouis de vous revoir dans d'autres manifestations organisées par notre association. J'en profite pour transmettre toute ma gratitude à mes collègues qui se sont investis pour la réussite de cette journée.

Au plaisir de vous revoir tout prochainement pour les 20 ans de l'Association Vivre Son Deuil. Une communication concernant cette manifestation suivra.

Avec toute ma reconnaissance et en pensée avec vous.

**Daniel Ruchat**

Masseur diplômé

Accompagnement des familles endeuillées (diplômé IRFAP)

Formation dans l'animation de café de deuil

**Pour votre bien-être je me déplace à votre domicile**

Vous pouvez me contactez au : +41 79 370 21 22

Ou m'écrire à : [aubonheurdubienetre@bluewin.ch](mailto:aubonheurdubienetre@bluewin.ch)



**Au Bonheur du Bien-être**

[www.aubonheurdubienetre.ch](http://www.aubonheurdubienetre.ch)

- « **Les 5 regrets des personnes en fin de vie** » de Bronnie Ware, Editions Guy Trédaniel, 2013

*A votre avis, quels pourraient être vos 5 plus grands regrets, à l'automne de votre vie ? Bronnie Ware – infirmière en soins palliatifs – a posé cette délicate question aux patients qu'elle a accompagnés durant leurs dernières semaines, et avec lesquels elle a tissé des liens profonds.*

*Émue par leurs réponses sincères et authentiques, mais aussi bouleversée par la similitude de leurs témoignages, l'auteur a souhaité les partager au travers de cet ouvrage intense qui nous fait tous réfléchir sur le sens à donner à notre vie.*

- « **Gaspard, entre terre et ciel** » de Marie-Axelle et Benoît Clermont, Editions du Cerf, 2018

*« Normalement, dans la vie, les parents ne voient pas leur enfant mourir. Ce n'est pas dans l'ordre des choses, et la raison en est simple : c'est infiniment trop dur à supporter. Pourtant, Gaspard nous a appris à aimer mieux, à nous donner plus. Avec lui, c'était somme toute assez simple. Il ne demandait qu'une seule chose : être cajolé, dorloté, caressé, bercé, câliné, embrassé, enlacé. Bref, aimé ! Cette capacité à aimer, nous la possédons tous. Chacun d'entre nous. »*

*Marie-Axelle et Benoît, parents de Gaspard, diagnostiqué à l'âge de 13 mois d'une maladie neurodégénérative, vivent ici la façon dont sa maladie et sa disparition ont radicalement changé leur vie.*

*Une leçon d'humanité.*

- « **Guérir après la perte d'un être aimé** » de Martha Whitmore Hickman, Editions AdA, 2014

*Après la perte d'un être cher, une fois que les obsèques sont terminées et que famille et amis retournent chez eux, nous pénétrons dans un nouveau monde bien étrange où cette personne qui comptait pour nous n'existe plus.*

*En s'inspirant de sa propre expérience et de celles des autres, l'auteure vous propose une année complète de méditations pour vous aider à vivre avec le deuil, illuminant du même coup votre chemin d'une source de réconfort. Du 1<sup>er</sup> janvier au 31 décembre, une méditation différente chaque jour vous suggère une citation significative, un extrait sur la peine ou la douleur provenant de l'œuvre de grands auteurs allant de Shakespeare à Emily Dickinson, en passant par la Bible et les proverbes indous.*

*Ce livre saura vous consoler et vous inspirer tout au long du chemin, de la peine jusqu'à la guérison.*

## ... et pour enfants !

**"Eva et Lisa"** de Thierry Robberecht et Philippe Goossens, à partir de 5 ans, publié chez Père Castor Flammarion, 2004

*Eva et Lisa sont sœurs, elles partagent tout. Certains disent qu'elles sont inséparables, mais les gens disent n'importe quoi, car un jour, elles seront séparées par la mort de Lisa. Eva doit faire face à l'absence, aux regards étranges des autres et aux émotions qui vont et viennent dans le long chemin qui conduit un jour à l'apaisement. Ce jour-là, le chagrin aura trouvé sa place dans le cœur d'Eva.*

*Cet album évoque avec beaucoup de sensibilité le regard des autres sur une personne qui souffre, le mélange des émotions qui ne sont souvent pas les bonnes au bon moment. Eva finit par découvrir que, malgré le deuil, elle peut grandir et dépasser la taille de sa grande sœur au moment de sa mort. L'histoire se termine par une étape importante du processus de deuil : trouver une place en soi pour la personne décédée.*

*Les textes sont courts et ne proposent pas de réponses toutes faites.*

**"1000 vents, 1000 violoncelles"** de Hideko Ise, à partir de 8 ans, publié chez nobi nobi !

*Au Japon, trois violoncellistes, deux enfants et un adulte, se rencontrent. Quels sont donc les chagrins que la musique leur permet de surmonter ?*

*Le petit garçon peine à se remettre de la disparition de son chien, la petite fille, de celle de ses oiseaux qu'elle a dû libérer de leur cage faute de pouvoir les nourrir après le tremblement de terre de Kobe. Quant à l'adulte, un vieux monsieur, il pleure un ami musicien mort dans le tremblement de terre et la perte de son violoncelle.*

*Une seule page, en noir et blanc, montre les ruines de Kobe. Partout ailleurs, des aquarelles aux couleurs douces et gaies évoquent le présent, la vie qui reprend ses droits. Le récit révèle par touches légères et petit à petit les causes du deuil des trois personnages. Chacun puise du réconfort dans la présence attentive des autres. Les émotions sont exprimées avec pudeur. La musique, en revanche, permet de les laisser éclater, surtout lorsque mille violoncellistes jouent dans un concert de soutien pour la reconstruction de Kobe.*



## « Tu seras habité d'une nouvelle présence »

proposé par Pascale Vernez

Si tu cherches le ou la disparue de ta vie,  
Si tu veux le ou la revoir,  
Si tu te sens encore triste à sa seule pensée,  
C'est qu'il ou elle ne t'a pas quitté.

Si tu poursuis ton deuil,  
Sois assuré qu'un jour tu seras habité d'une nouvelle présence,  
Reconnaissable par la joie, la paix,  
La liberté qu'elle suscite en toi.

Le souvenir rappelle la présence de l'être disparu.  
L'amour intérieur lui donne une vie nouvelle.

Ce n'est plus l'être limité, charnel, impossible à rejoindre,  
Mais c'est l'amour vécu qui nous envahit de l'intérieur.  
L'être aimé n'est plus à l'extérieur,  
Mais il vit en toi-même, d'une présence spirituelle.

Toute l'énergie de ton amour revient,  
Si tu laisses partir définitivement l'être aimé.

Jean Monbourquette



**PAROLE - ENVOL**  
Isabel Perrin-Mathez

Relation d'Aide  
Deuil  
Accompagnement Spirituel  
Analyse Transactionnelle

024/477.20.86 - 079/402.69.15

## Comité de l'AVSDS

### **POLETTI Rosette**

Présidente d'honneur  
rosette\_poletti@bluewin.ch

### **BARTHOLDI Nicole**

Présidente  
Responsable des cafés deuil  
n.bartholdi@vivresondeuil-suisse.ch

### **WINTSCH Esther**

Vice-présidente  
Deuil périnatal  
e.wintsch@vivresondeuil-suisse.ch

### **VERNEZ Pascale**

Responsable administrative  
Trésorière ad interim  
p.vernez@vivresondeuil-suisse.ch

### **PERRIN-MATHEZ Isabel**

Lignes d'écoute  
i.perrin-mathez@vivresondeuil-suisse.ch





**Association Vivre Son Deuil Suisse**

Rue du Lavoir 8 - 1580 Avenches

Tél. 079 135 13 87

[www.vivresondeuil-suisse.ch](http://www.vivresondeuil-suisse.ch)