Un programme informatique aide les proches à surmonter la disparition d'un être aimé

## Lors d'un deuil, de l'aide en ligne

«LIVIA peut

la tristesse

et le stress»

Jeannette Brodbeck

réduire

**«** AUDE-MAY LEPASTEUR

Psychologie > «Un seul être vous manque et tout est dépeuplé», écrivait Lamartine. Quiconque a connu la perte d'un être cher sait combien cela est vrai. Et pas uniquement parce que la disparition laisse un trou béant dans nos vies. Aussi parce que, souvent, elle fait le vide autour de nous. Soit parce que nos proches ne savent plus que nous dire, comment nous aider. Soit parce que voir des gens est trop douloureux, car ils rappellent un autrefois qui nous était plus doux.

Le deuil peut être vécu comme une grande souffrance. Mais il existe de nombreuses offres pour aider à retrouver une certaine sérénité. Psychothérapies, programmes de soutien, échanges par téléphone et même un programme informatique. Nommé LIVIA, ce dernier a été développé en Suisse alémanique et est aujourd'hui adapté pour

la Suisse romande. De quoi s'agit-il? N'a-t-on pas d'abord besoin de chaleur humaine lorsque quelqu'un meurt?

«L'objectif du programme est d'aider des gens qui ont perdu un proche, à la suite d'un décès ou d'une séparation, et chez lesquelles apparaissent des symptômes de deuil prononcés», explique Jeannette Brodbeck, La chercheuse en psychologie de l'Université de Berne a été chargée de mettre en place le programme et de l'évaluer. «Les résultats ont montré que LIVIA permettait de réduire la tristesse, le stress, la sensation de solitude, et d'améliorer le degré de satisfaction vis-à-vis de la vie en général.»

Aujourd'hui, LIVIA n'est plus utilisé outre-Sarine, car le financement octroyé par le Fonds national suisse était uniquement destiné à la phase de développement et de recherche. Une équipe en psychologie clinique de l'Université de Lausanne cherche toutefois à adapter le programme aux besoins des francophones. Dans ce but, elle a créé un site qui met une version en français de LIVIA à disposition des volontaires. «Pour l'heure, c'est juste une traduction du pro-

gramme bernois.
Nous désirons savoir s'il est aussi
efficace dans un
cadre culturel différent», remarque
Liliane Efinger,
doctorante en psychologie clinique
à l'Université de

Lausanne. «Et dans un deuxième temps, notre objectif est de le rendre plus interactif et personnalisable.»

## Pendant trois mois

En quoi consiste LIVIA? «Il y a dix modules. Certains tiennent de la psychoéducation. Ils transmettent des informations valides sur le travail de deuil. D'autres encouragent la personne à se confronter à la perte. D'autres encore visent à améliorer son bien-être par le biais d'exercices, énumère Liliane Efinger. La totalité du programme dure près de trois mois.»

Aider les personnes à la suite

d'un deuil, n'estce pas là plutôt le rôle des psychothérapeutes? «Nous ne cherchons pas du tout à les remplacer. D'ailleurs, nous nous assurons que les personnes

qui suivent le programme ne soient pas en crise aiguë. Si c'est le cas, nous les redirigeons vers des professionnels qui peuvent intervenir de manière immédiate», relève la psychologue. «Mais il n'y a pas assez de thérapeutes par rapport à une demande en constante augmentation. Et certaines personnes préfèrent l'aide à distance, par exemple parce qu'elles n'ont pas

les moyens d'être suivies, ou qu'elles désirent rester anonymes dans leurs démarches.»

## Favoriser l'échange

Proposer une offre facilement accessible, c'est là le propos de LIVIA. Et également un souci majeur pour les acteurs du domaine, «Certaines personnes ont grandi avec les ordinateurs. Cette offre peut leur parler plus particulièrement», relève Caroline Naef Grisel, intervenante au service As'trame Fribourg de l'Office familial. «C'est toujours ca de gagné. L'important est que la personne puisse avoir un soutien, quel qu'il soit, répondant à ses besoins.» Esther Wintsch. coprésidente de l'Association Vivre Son Deuil Suisse, abonde: «Il faut offrir un maximum de possibilités aux gens.»

Pour les deux spécialistes, les contacts humains restent toutefois très importants. «Cela aide de rencontrer des personnes qui sont à l'écoute et qui accompagnent le processus de deuil», note Caroline Naef Grisel, Ainsi. As'trame Fribourg - qui s'adresse principalement aux familles, aux enfants et aux jeunes - propose toujours des programmes construits autour de séances en chair et en os. En plus de Cafés Deuil. Vivre Son Deuil Suisse propose pour sa part des échanges par e-mail et deux lignes téléphoniques. «Mais même à distance nous faisons beaucoup d'efforts pour privilégier la relation humaine. Avec un programme, il n'y a pas le même échange.»

Est-ce à dire que le programme risque d'enfermer les gens dans leur solitude? «L'intervention en ligne n'isole pas, répond Liliane Efinger.» Au contraire, LIVIA encourage les gens à parler de ce qui leur arrive, à renouer des liens.» »

- ➤ Pour le programme LIVIA francophone: www.psyconsultonline.ch
- > www.officefamilial.ch/fr/astrame
- > www.vivresondeuil-suisse.ch