

Et soudain... le vide et l'absence

DEUIL

Elle fauche tous les jours. Parfois, elle s'annonce. En d'autres occasions, elle s'invite sans préavis, comme une voleuse de vies. La mort fait partie de nous qui nous échinons à l'ignorer. Personne ne peut l'éviter. Mais lorsqu'elle a frappé, les proches peuvent se sentir submergés, tant par les contraintes administratives que par le processus personnel de deuil. Pour y remédier, une aide extérieure peut parfois s'avérer nécessaire. Allant des groupes de paroles aux espaces de rencontres, en passant par le soutien de l'Etat avec numéro gratuit, les aides aux démarches officielles ou l'accompagnement psychologique, tout existe. Même une littérature spécialisée bien faite. Voici quelques pistes.

Nina Brissot



Un ouvrage, publié grâce à des dons privés, est paru sous la quadruple plume d'Alexandre Jollien, Rosette Poletti, Alix Noble Burnand, Christine Burki sous le titre, «Le deuil... à traverser».

5'500

Nombre approximatif de décès chaque année dans le Canton de Vaud (moyenne de 2005 à 2015)

Un parent, un conjoint, un enfant, «perdre» un proche est une déchirure. Face à cette réalité qui un jour ou l'autre nous rattrape, les réactions sont multiples. Et même si l'on se croit préparé, un séisme émotionnel peut toujours survenir. Que faire alors, vers qui se retourner, à qui s'adresser pour faire face à cette situation nouvelle et douloureuse. Surtout si l'on n'a pas de famille. Ou si une pudeur empêche de s'exprimer par crainte de charger les autres de sa peine.

L'immédiat, faire plutôt qu'être
De l'aide immédiate, il y en aura toujours. Surtout si le décès survient à l'hôpital ou dans un accident. A la maison, le conseiller des pompes funèbres donnera les premiers conseils. Tout est à faire. Alerter les proches, répondre aux sollicitations, faire des choix: pour soi, pour l'absent, pour la cérémonie, pour le cercueil, pour la suite, inhumation ou crémation (voir encadré).

Plusieurs jours durant, le tourbillon des obligations va occuper le ou les survivants. Là aussi, une aide immédiate peut être obtenue, car il faut aussi bloquer les comptes bancaires, aviser les assurances, la caisse de pension, et souvent bien d'autres contrats si la personne vivait seule. Des associations peuvent alors prendre le relais, avec un accompagnement qui va plus loin que celui des pompes funèbres (voir encadré 2).

En bref, le faire va remplacer l'être jusqu'à ce que survienne le silence. Puis le temps doit faire son œuvre. L'acceptation ou pas, le sentiment d'abandon, d'impuissance, l'instinct de survie, la vie autrement... Les choses se feront petit à petit et quelles

que soient les circonstances, l'humain trouve en lui les ressources nécessaires pour surmonter les chocs, les deuils et le malheur. Il faut parfois une aide extérieure à laquelle personne ne devrait renoncer. Elles existent, il suffit de les solliciter.

Groupes de deuil

Lors d'un deuil, souvent, le survivant se sent perdu, désarmé, ne sachant où se retourner, à qui s'adresser. Le



«Le deuil n'est pas un temps vide et stérile, mais aussi un temps de croissance», souligne Rosette Poletti. DR

département de la Santé publique du canton de Vaud met au service de ces personnes, dans le cadre de l'«Espace proches», des rencontres intitulées «Sur le chemin du deuil», qui sont un «espace paroles». Pour y accéder, il faut composer le no gratuit 0800 660 660. Un rendez-vous est alors organisé pour un entretien personnel mené par des personnes formées. Trois entretiens sont offerts. Ensuite, si le choc est trop lourd, la personne sera redirigée vers un psychologue qui pourra l'aider. Ou alors il lui sera proposé de rejoindre un groupe de deuil. Il s'agit d'un processus régulier, organisé deux

fois par mois de 18h à 20h pendant 4 mois et dans lequel la personne doit s'engager. Un travail est entrepris sur différentes thématiques durant lequel la parole et la créativité ont une place. Par exemple en mettant des couleurs sur les différentes émotions, en choisissant des images qui mettent en valeur l'héritage émotionnel, sentimental, laissé par la personne disparue, ce qui reste d'elle, avec quoi le survivant est resté, et autres sujets de discussion qui servent à tous. La symbolique est très présente, ce qui permet à chacun de dire ce qu'il souhaite partager, et évite aussi à chacun d'avoir à exposer

Les Pompes funèbres: pragmatiques avant tout

Pierre de Mestral, directeur des Pompes funèbres Cassar est formel: «Notre rôle est de nous occuper de la levée du corps et de l'organisation des obsèques. Nous ne sommes pas des pys. Nous aidons les familles à remplir leurs obligations en essayant de les rendre attentives à la maîtrise des coûts qui, sous le coup de l'émotion, peuvent prendre l'ascenseur». Même si moins de 10% des personnes meurent à domicile, notre premier souci est la notion d'urgence. La loi autorise de garder le corps 5 jours. Les familles vont parfois jusqu'à 4 jours mais le plus souvent, c'est 3 jours. En résumé, nous rencontrons les familles chez elles, chez nous ou ailleurs. Dans un premier temps il faut choisir entre inhumation (en nette diminution) ou crémation et s'il y aura une cérémonie ou pas. Ensuite il faut faire le choix du cercueil, procéder au toilettage, à l'habillement de la personne et à la levée du corps qui sera déplacé dans une chapelle funéraire. Avec la famille nous organisons les avis mortuaires, les fleurs, si l'on veut une photo, de la musique, nous avons un choix de 30'000 pièces. Il faut définir le lieu et le déroulement de la cérémonie, trouver l'officiant, définir les intervenants, qui portera le cercueil, comment doivent se dérouler les honneurs et s'il y a une collation. Nous sommes à l'écoute des survivants et essayons de faire au mieux pour les satisfaire. C'est ce dont ils ont le plus besoin dans ces moments difficiles».

Yvette Depallens

«Au moment du décès, ne rien précipiter»

Accompagnatrice de personnes qui vivent un deuil et animatrice de groupe de paroles, Yvette Depallens a également été formatrice de bénévoles et responsable du suivi deuil à la Fondation Rive-Neuve à Blonay, lieu qui accompagne des patients atteints de maladies pour lesquelles les traitements curatifs ont été épuisés, refusés ou ne sont plus supportés. «Même si les vaudois sont pudiques et taiseux et que l'idée de rejoindre un groupe peut les inquiéter, le partage dans un groupe peut aider dans cette traversée douloureuse, estime cette intervenante spécialisée, en montrant que d'autres participants vivent les mêmes choses dans des moments différents».

Comment suivez-vous les personnes en deuil?

➤ Dès sa création, j'ai fait partie de l'équipe «suivi de deuil» de Rive-Neuve. Il fonctionne de la manière suivante: quatre mois après le décès d'une personne, nous envoyons une lettre à la famille; elle est suivie d'un téléphone qui nous permet de prendre de leurs nouvelles. Cette période correspond généralement à la prise de conscience du vide laissé par le ou la défunt-e, notion augmentée par le fait qu'on ne parle plus de la personne décédée «c'est comme s'il n'avait jamais existé», on a de la peine à en parler de peur de montrer ses émotions, on ne veut pas charger les autres de son chagrin. On se pose beaucoup de questions, parfois on culpabilise, se disant qu'on aurait dû passer plus de temps avec, mieux l'écouter. C'est aussi le temps où les gens se sentent abandonnés, on ne les invite plus, on pense qu'ils doivent reprendre pied dans la vie, que le temps du deuil est terminé. Pour nous, ce téléphone est surtout un temps d'écoute. Le deuil n'est pas chronologique, chacun et chacune le vit à son rythme et selon sa perception.

Que pouvez-vous faire?

➤ Rien... Juste être là et offrir un espace d'écoute. Être présent et surtout ne pas donner de conseils. La personne, seule, sait ce dont elle a besoin. Personne ne peut faire le chemin à sa place; nous pouvons juste l'accompagner dans le temps qu'elle vit.

Les groupes de paroles, ça fonctionne?

➤ Oui, mais vous savez, les vaudois sont pudiques et taiseux. L'idée de rejoindre un groupe peut inquiéter

et le philosophe Alexandre Jollien, sous le titre, «Le deuil... à traverser». Y prennent part également Christine Burki, exerçant dans les soins palliatifs, et Alix Noble Burnand, thanatologue et formatrice d'adultes. Des textes d'une grande profondeur par des auteurs sensibles et inspirants. Car le deuil, c'est avant tout un processus personnel. «Il n'est pas un temps vide et stérile, mais aussi un temps de croissance», souligne Rosette Poletti. Oui, passer à travers le deuil, c'est perdre, c'est souffrir, c'est connaître le fond de l'abîme, c'est parfois connaître l'agonie. Mais c'est aussi, au bout du chemin, être encore plus à même d'accueillir la vie».

«Le partage dans un groupe peut aider en montrant que d'autres vivent les mêmes choses dans des moments différents».

Yvette Depallens, intervenante spécialisée

sa propre histoire. Ce groupe demande une participation financière de 50 frs pour les personnes à l'AVS et de 80 frs pour les autres, ceci pour les 8 séances.

Un processus personnel

Au-delà de ces accompagnements institutionnels ou associatifs, les rayons développement personnel des librairies

Après avoir vécu un deuil, une association qui aide

Association nouvellement créée par une jeune éducatrice sociale, Murielle Gauchat, et une intervenante, Fitore Daka, Asnova, dont le nom est emprunté à une étoile, vient en aide à ceux qui vivent un deuil. Murielle et Fitore se sont elles-mêmes trouvées démunies face à l'absence d'un être proche. Elles sont parties de ces constats personnels pour unir leurs connaissances et expériences afin de pouvoir intervenir rapidement avec une aide efficace pour toute personne se trouvant face à un deuil. Elles proposent trois volets d'intervention.

1. Un soutien administratif afin d'aider les personnes parfois en état de choc ou perturbées par les événements à organiser les résiliations de baux, de contrats, l'information aux assistances sociales, la gestion des comptes, une orientation pour les successions.
2. Un accompagnement familial avec un espace de parole bienveillant, une présence, possiblement un rassemblement familial. S'il y a de jeunes enfants, un autre type d'accompagnement permettant d'éviter les non-dits, de rassurer, de consoler.
3. Une orientation, une guidance vers la recherche d'une aide professionnelle, un suivi moral ou psychologique pouvant aider ceux qui restent.

Soutenue par différentes fondations, l'association se lance petit à petit. Elle est active sur toute la Suisse romande. Une participation de 80 frs est demandée à chaque famille aidée pour des interventions allant de 3 à 6 visites. Toutes les informations sur www.asnova.ch ou au 078 606 36 76.

ou faire peur et ne pas convenir. Le deuil est unique et coloré de l'histoire de la personne. Cependant, le partage dans un groupe peut aider dans cette traversée douloureuse et rendre conscient-e s que les autres participants vivent les mêmes choses dans des moments différents.

Quels conseils donneriez-vous?

➤ Au moment du décès, ne rien précipiter. Il faut se donner le temps de prendre congé. Préparer une cérémonie d'adieu qui correspond à la personne ou à sa propre perception des obsèques dans l'intimité qui ne favorisent pas le partage. Etre entouré dans ces moments-là est tellement important et réconfortant! Une cérémonie bâclée ou ratée ne s'oublie pas alors qu'une cérémonie pensée bien préparée peut aider à entrer dans le processus du deuil.



«Eviter les obsèques dans l'intimité qui ne favorisent pas le partage» conseille Yvette Depallens. DR