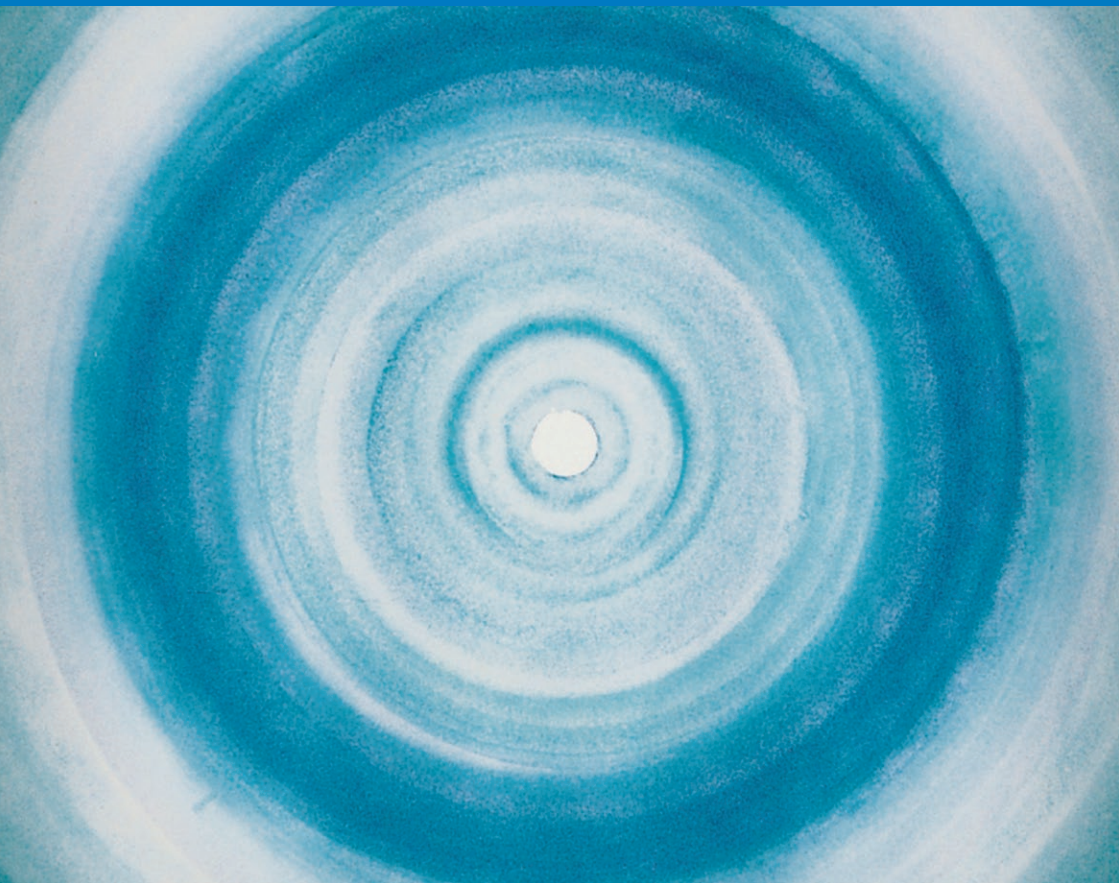
LE DEUIL ET VOUS

Repères pour continuer votre chemin
le mieux possible



Hôpitaux
Universitaires
Genève

Introduction

Vous venez de perdre un être cher et vous allez entrer dans une période difficile, un temps de séparation, de deuil et d'ajustements.

Naguère, les personnes endeuillées étaient vêtues de noir ou de blanc, portaient un brassard noir, un bouton à la boutonnière et tout le monde savait qu'elles traversaient un temps douloureux et le reconnaissait.

Aujourd'hui, il y a moins de signes extérieurs, mais la réalité intérieure demeure.

Cette brochure s'adresse en priorité aux personnes éprouvées et à leurs proches. Elle leur apporte quelques points de repère au moment où elles entrent dans ce temps de deuil.

Vous reconnaîtrez par vous-même certains des sentiments, certaines des situations décrites, d'autres ne vous diront rien. Chaque individu est différent et les réactions à la perte d'une personne aimée varient énormément.

Vous découvrirez que ces émotions vécues vous aideront à renouer avec la vie et à continuer votre chemin.

Continuer... c'est plus facile à dire qu'à faire. Mais il le faut pourtant continuer à tirer seul l'attelage qu'on avait mis tant d'années à tirer à deux. Les gens vous disent : la vie continue. C'est vrai : au début, c'est la vie qui nous pousse.

Demain l'Au-Delà
écrit par Maurice Ray et Alain Burnand

Vivre son deuil

INFO

Le deuil peut-être une période difficile à surmonter, votre médecin est à votre écoute.

Aspects physiques

Votre tendance en temps de deuil pourrait être de négliger votre santé du fait du peu d'attention que vous apportez à vous-même. Pourtant, vous êtes en plein travail : un travail de deuil qui va vous demander beaucoup d'énergie.

Pensez à vous nourrir, même si vous n'en tirez aucun plaisir.

Votre temps de sommeil peut diminuer, sa qualité aussi. Compensez cette perte de sommeil par des temps de repos dans la journée.

Pour décharger vos tensions intérieures, vous pouvez faire régulièrement quelques respirations profondes, de la marche, du jardinage ou toute autre activité physique qui vous convienne.

Lors d'un deuil, votre corps peut également souffrir. Fragilisée, votre santé doit faire l'objet d'une attention particulière. Consultez votre médecin si des symptômes physiques se manifestent.

Aspects psychologiques

L'écoute des personnes en deuil a permis de mettre en évidence des étapes par lesquelles elles passent. Ces phases ne sont pas forcément chronologiques et tout le monde ne vit pas toutes ces étapes.

Le choc : « Non ce n'est pas possible..., je ne peux pas y croire ». « Je me comporte comme si ce n'était pas vrai ». « Je n'éprouve pas la douleur que je devrais ressentir ». « Je savais qu'elle allait mourir et pourtant maintenant que c'est arrivé, je ne peux pas y croire ».

La colère, la révolte : « Ce n'est pas juste, on aurait pu vivre encore tant de bonnes choses...». « Il avait encore tant de projets…». «Elle, qui était si bonne, si généreuse... alors qu'il y en a qui sont en bonne santé et qui ne pensent qu'à eux ».

INFO

Retrouvez en pages 10-11 la liste des associations qui vous proposent un soutien.

La tristesse : « C'est tellement dur d'être tout seul… ». « J'ai l'impression de sentir sa présence et pourtant il n'est plus là ». « Je ne peux plus en parler, cela ennuie les gens à qui je raconte mes histoires ».

L'acceptation : « Je ne l'oublierai jamais, et pourtant je sors maintenant, je me suis même fait de nouvelles relations ». « Je me rappelle toutes les bonnes choses que nous avons faites ensemble ».

Nous vivons tous et toutes ces émotions dans notre vie quotidienne pendant laquelle nous avons de grands et de petits deuils à faire. Mais la perte d'un être cher donne naturellement une intensité parfois difficilement supportable à toutes ces émotions.

C'est une période de grands bouleversements extérieurs et intérieurs pendant laquelle il est bon de pouvoir demander de l'aide. Tout le monde souhaite faire preuve de courage, mais il est aussi important de faire connaître vos besoins en exprimant vos sentiments à une personne de confiance.

C'est souvent une période de grande fatigue qui s'exprime de toutes les manières, pendant laquelle vous pouvez vous sentir plus fragile, pleurer facilement, manifester des sautes d'humeur ou penser sans cesse à la personne défunte.

La première année est reconnue être la plus difficile car chaque saison, chaque fête, chaque anniversaire ramènent leurs souvenirs.

Avec le temps, dans un délai variable selon les personnes et les circonstances, le chagrin va laisser place à une acceptation plus ou moins paisible. Des ressources souvent insoupçonnées apparaissent et permettent de « s'ouvrir », de faire des choix et de s'engager de manière nouvelle.

Aspect social

Un deuil ne se résout pas dans la solitude. Même si vous avez besoin de ces moments-là, il est important de rester en contact avec votre entourage, de continuer à échanger.

INFO

Une ou un aumônier peut vous apporter écoute et soutien. N'hésitez pas à faire appel à cette personne.

Souvent, ces personnes - plus disponibles au début du deuil - le seront moins par la suite. Sachez leur exprimer à quel moment vous désirez les voir.

Il est recommandé d'éviter de prendre hâtivement des décisions importantes. À moins d'une absolue nécessité, il est préférable d'attendre au moins un an avant d'effectuer des changements majeurs (déménagement, changement d'emploi, vente de maison, etc.).

N'hésitez pas à demander l'opinion de plusieurs personnes, voire celle d'un ou une experte, avant de prendre une décision importante en matière financière.

Aspect spirituel

La spiritualité se situe bien au-delà d'un langage, d'un rituel, d'une religion. Il est cet espace en soi où chaque individu s'interroge sur le sens de sa vie, de sa présence au monde, sur l'éventualité d'une transcendance. Ces questions s'accentuent dans les périodes de crise et notamment lors de décès de proches.

Nombre de personnes considèrent que leur foi ou leur appartenance à une communauté sont une source importante de réconfort au cours du deuil. Pourtant, la foi ne met pas à l'abri des moments de tristesse, de douleur, voire de révolte.

Pour d'autres personnes, cependant, il peut être difficile de se référer au divin pendant cette période ; trop de questions, de doutes, de sentiments d'abandon les assaillent.

Ces réactions peuvent se présenter et elles sont en accord avec l'évolution spirituelle d'une personne. Ce cheminement s'inscrit dans l'histoire de vie de chacune et chacun.

Le deuil traumatique

Le deuil est traumatique quand le décès de l'être cher était brutal et inattendu ou que les circonstances du décès étaient violentes ou vécues comme telles. Il se traduit par :

- un état de détresse intense
- le fait d'éviter certains lieux ou situations qui rappellent la perte de l'être cher
- la remise en question du sens de sa vie, de ses projets, de sa vision du monde, des autres.

Certaines circonstances peuvent compliquer le processus de deuil et nécessiter une aide spécialisée.

Voici quelques-uns des signes qui doivent vous encourager à rechercher de l'aide :

- la détresse est une forme particulière de douleur morale qui isole en donnant l'impression de ne plus pouvoir partager ses sentiments
- l'image du défunt ou de la défunte devient envahissante et surgit à tout moment de façon totalement incontrôlable
- des ruminations incessantes sous forme de reproches
- un sentiment d'étrangeté et d'hostilité envers soi et son entourage
- l'apparition de symptômes similaires à ceux qui ont causé la perte du défunt ou de la défunte.

Ces manifestations sont présentes chez de nombreuses personnes confrontées à la perte d'un être aimé. Plus que leur intensité, c'est leur persistance dans le temps qui doit vous inciter à consulter.

Dans ce contexte, une consommation de « tranquillisants », d'alcool ou de stupéfiant risque d'aggraver fortement vos difficultés. Si vous ressentez le besoin d'une aide, que vous « n'y arrivez plus », parlez-en avec votre médecin, c'est une personne à votre écoute.

Pour en parler

Vous pouvez faire appel au secrétariat du Service de psychiatrie de liaison et d'intervention de crise au ☎ 022 372 38 65.

Vous pouvez joindre une ou un aumônier au ☎ 022 372 85 90 en vous adressant aux aumôneries des HUG.

Le deuil vécu par les enfants

C'est toute la famille qui est en deuil. Chez les enfants, les questions et les angoisses peuvent resurgir beaucoup plus tard puisque la perception de la réalité de mort varie beaucoup en fonction de l'âge.

Jusqu'à l'âge de 3 ans, la mort n'a aucun sens pour l'enfant. Il ou elle est encore dans un monde magique, la mort n'est pas définitive, elle est réversible.

Entre 4 et 6 ans, les états de vie et de mort ne s'opposent pas. Ce sont deux états différents. La personne décédée est toujours présente. Elle est au ciel, mais voit et entend ce qui se passe sur terre. L'enfant n'a pas peur de la mort comme l'adulte, il ou elle se sent immortelle mais souffre de la séparation.

De 7 à 9 ans, suit une phase réaliste avec la compréhension de l'irréversibilité du phénomène. Elle se traduit par des représentations concrètes (cadavre, cimetière, prise de conscience du cycle de la vie de la naissance à la mort).

Entre 9 et 13 ans, c'est la phase de l'angoisse existentielle. La mort est un malheur, c'est un phénomène irréversible, c'est la disparition définitive de la personne dans le quotidien.

Quel que soit l'âge, il est important de parler avec l'enfant de la mort et de la personne décédée en évoquant des souvenirs.

Pour se protéger, l'enfant agit parfois comme si la perte d'un être cher ne l'affectait pas. C'est pourquoi, il est important - comme pour l'adulte - de reconnaître la phase de tristesse qui est caractérisée par les pleurs. Si cette phase n'apparaît pas, veillez à ce que son chagrin ne reste pas bloqué et qu'il ou elle ne se confine pas dans la solitude.

+ INFO

Il est judicieux d'intégrer l'enfant dans les activités et les rituels: assister au service funèbre, se rendre au cimetière…

Bibliographie

Ouvrages susceptibles de vous aider

Le deuil à vivre, M. F. Bacqué, éd. Odile Jacob, 2000.

Accompagner un proche en fin de vie : savoir l'écouter, le comprendre et communiquer avec les médecins, S. Alix et Dr Christophe, 2016.

La fin de vie une aventure, L. Muller, 2012.

Sur le chagrin et le deuil : trouver un sens à sa peine à travers les cinq étapes du deuil, E. Kübler-Ross et D. Kessler, 2009.

Apprivoiser l'absence, adieu mon enfant, A. Ernoult-Delcourt, éd. Seuil, 1992.

Mourir… comment le vivre ? De la mort escamotée au deuil assumé, V. Genoud et coll., éd. Ouverture, 1992.

Vivre le deuil au jour le jour, C. Faure, 2018.

Grandir : aimer, perdre et grandir, J. Monbourquette, éd. Bayard, 2006.

Vivre son deuil et croître, R. Poletti et B. Dobbs, éd. Jouvence, 2003.

Vivre le deuil en famille, R. Poletti et B. Dobbs, éd. Saint-Augustin, 2001.

L'accompagnant : ultime message de vie, J.Y. Revault, éd. Jouvence, 2000.

La consolation, J. Attali et S. Bonvicini, éd. Naïve, Paris, 2012.

Mort, deuil et soins palliatifs, éd. centre de documentation en santé (bibliothèque de l'université de Genève).

Lorsque la vie éclate : l'impact de la mort d'un enfant sur la famille, F. Montigny et L. Beaudet, éd. du renouveau pédagogique, Montréal, 1997.

Lorsque l'enfant disparaît, G. Raimbault, éd. Odile Jacob, 1996.

Deuil traumatique

Après le suicide d'un proche : Vivre le deuil et se reconstruire (Comment faire face), C. Faure, 2013.

Pour les enfants

Apprivoiser l'absence, adieu mon enfant,
A. Ernoult-Delcourt, éd. Seuil, 1992.

Faustine et le souvenir, M. A. Pernusch, éd. La Farandole, 1993.

Au revoir Blaireau, S. Varley, éd. Gallimard Jeunesse, 1985-1991.

Si on parlait de la mort, C. Dolto, C. Faure-Poirée et
F. Mansot, éd. Gallimard Jeunesse, 2006 (enfants 3 à 5 ans).

Falifou, C. Loëdec, éd. Le buveur d'encre, 2006.

Pour toujours à jamais, A. Duran et D. Gliori,
éd. Gautier-Languereau, 2004.

Il faut le dire aux abeilles, S. Neeman et N. Humbert,
éd. La joie de lire, 2011.

Les questions des petits sur la mort, M. Aubenais, éd. Bayard, 2010.

La petite sœur de Virgile, E. Planchin et A.-S. Sintes,
éd. Pour penser à l'endroit, 2011.

Le deuil : Y'a pas de mal à être triste, M. Mundy, éd. du signe, 2003.

Youmi, c'est comment la mort ? C. Christelle
Information pour le commander : christelle@bblumiere.ch ou
079 964 65 75.

Le petit livre de la mort et de la vie, D. Saulière et R. Saillard, 2013.

Ouvrages et site internet

- https://deuil.comemo.org/les-livres
- www.babelio.com/liste/5159/Deuil
- www.afif.asso.fr/francais/conseils/conseil42.01.html

Adresses utiles

Vous avez perdu vos repères habituels, vous avez besoin d'en parler dans un lieu confidentiel et amical : plusieurs groupes à Genève offrent un tel accompagnement.

La Main Tendue
24h/24
☎ 022 320 50 87, ↗ https://geneve.143.ch

AmiVie
Ecoute, soutien, entraide
☎ 079 370 92 38, info@amivie.ch, ↗ https://amivie.ch/adresses-utiles

Arc en ciel
Groupe d'entraide
Accompagnement de parents ayant perdu un ou une enfant
☎ 079 226 66 82, patsymana@gmail.com
↗ https://association-arc-en-ciel.ch
Participation gratuite

Association Entrelacs
Accompagnements personnalisés
Lydia Muller ☎ 022 740 04 77, info@entrelacs.ch
↗ https://entrelacs.ch

Association Cœurs de papas, du sombre au clair
☎ 079 500 13 60, ↗ www.coeursdepapas.ch

Association Kaly
☎ 079 532 29 44 , ↗ www.association-kaly.org

Association Resiliam
Soutien aux enfants ayant une ou un proche malade
ou qui portent un handicap et aux enfants en deuil
☎ 022 342 31 59, info@resiliam.ch, ↗ www.resiliam.ch

Groupe Sida Genève
Barbara Prolong-Seck ☎ 022 700 15 00

Ligue genevoise contre le cancer
Soutien individuel et groupes pour enfants en deuil
Philippe Glemarec ☎ 022 322 13 33
https://geneve.liguecancer.ch
Participation gratuite

AS'TRAME Genève
Groupe de soutien pour les enfants, accompagnements individuels et travail avec la famille
Alexandra Spiess ☎ 022 340 17 37, genève@astrame.ch
www.astrame.ch

Fondation Eve la Vie
Accompagnement des familles en deuil
☎ 079 654 01 70, www.evelavie.ch

Trajectoires
Informations téléphoniques sur les psychothérapies
☎ 022 344 45 77, info@trajectoires.ch, www.trajectoires.ch

Proches aidants (ligne Proch' info)
Groupe de soutien
☎ 058 317 70 00
www.ge.ch/etre-proche-aidant-obtenir-aide/ligne-proch-info-0

Association Cabinet de la Vie
Accompagnement individuel ou en groupe. Soutien à la reconstruction lors de perte, de deuil
Jean-Michel Reinert ☎ 022 734 52 22, info@cabinetdelavie.ch
www.cabinetdelavie.ch

Sites internet

www.vivresondeuil.asso.fr
www.palliativegeneve.ch
www.otium.center/fr/accueil
https://deuils.org/association

Bibliographie sélective de littérature de jeunesse
www.sdequebec.ca/ressources/publications/
www.dialogueetsolidarite.fr

Informations pratiques

Pour en savoir plus

Huguette Guisado
Hôpital de Bellerive
Chemin de la Savonnière 11
1245 Collonge-Bellerive
huguette.guisado@hcuge.ch

Si vous en éprouvez le besoin, n'hésitez pas à vous adresser à votre médecin, à un ou une thérapeute, à une ou un aumônier, ou au personnel hospitalier qui a accompagné la personne décédée.

Différentes brochures sur les processus de deuil sont à votre disposition, demandez-les à l'équipe soignante :

- À vous qui venez de perdre un enfant
- À vous qui venez de perdre votre bébé
- Renseignements pratiques lors d'un décès

Ou téléchargez-les à partir du site :
www.hug.ch/info-sante-par-theme/24

Vous pouvez également commander le Répertoire des ressources pour mieux vivre son deuil à : Association Vivre son Deuil / Suisse, Case postale 98, 1350 Orbe, 024 534 08 74.

Cette dernière édition a été revue par les Aumôneries des HUG, l'équipe médico-soignante multidisciplinaire et Palliative Genève avec la collaboration de la Direction de la communication.

Réf. 133470 • Le deuil et vous • Mars 2022