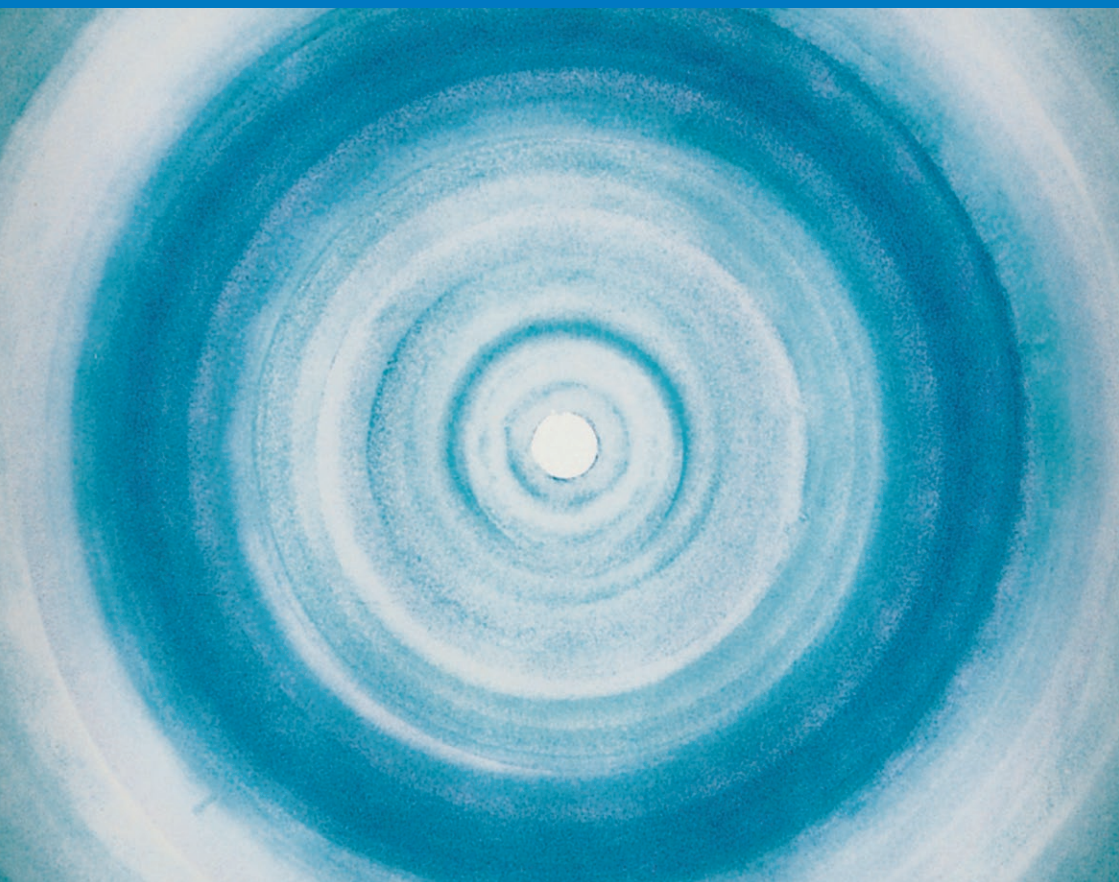


# LE DEUIL ET VOUS

---

Repères pour continuer votre chemin  
le mieux possible



# 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, à leurs proches et ami-es. Elle vous 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 est une période difficile à surmonter. Votre médecin est à votre écoute si vous ressentez le besoin de vous confier.

### 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.

Soyez attentif à vous nourrir raisonnablement, 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.

### 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 m'étais pourtant préparé, 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 venait de prendre sa retraite... ». « 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 ».

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 nouveaux amis... ». « 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 être courageux, 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 être envahi-e par l'image de 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

Un·e aumônier·ère peut vous apporter écoute et soutien. N'hésitez pas à faire appel à lui /elle.

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. A 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·e expert·e, 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'accroissent dans les périodes de crise et notamment lors de décès de proches.

Nombre de personnes considèrent que leur foi personnelle, leur intégration dans une paroisse ou 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 faire référence à Dieu 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 chacun.

# Le deuil traumatique

---

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 qui devient envahissante et qui 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 envers son entourage
- ▶ l'apparition de symptômes similaire à ceux qui ont causé la perte du défunt.

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 et/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 traitant·e, c'est un·e interlocuteur·trice de choix.

## 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 un·e aumônier·ère au ☎ 022 372 85 90 en vous adressant à l'assistant·e des aumôneries 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/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/elle se sent immortel-le 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.

L'enfant agit parfois comme si la perte d'un être cher ne l'avait pas affecté, ceci par protection. 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'apparaissait pas, soyez attentif-ve à ce que son chagrin ne reste pas bloqué et qu'il/elle ne se confine pas dans la solitude.

### + INFO

Il est judicieux de proposer à l'enfant d'assister au service funèbre, de 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.

*Approvoiser 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. Sintès,  
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@bbblumiere.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

➤ [www.resiliam.ch](http://www.resiliam.ch)

➤ <https://deuil.comemo.org/les-livres>

➤ [www.babelio.com/liste/5159/Deuil](http://www.babelio.com/liste/5159/Deuil)

➤ [www.afif.asso.fr/francais/conseils/conseil42.01.html](http://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](mailto:info@amivie.ch), ➦ <https://amivie.ch/adresses-utiles>

## **Arc en ciel**

Groupe d'entraide

Accompagnement de parents ayant perdu un-e enfant

☎ 079 226 66 82, [patsymana@gmail.com](mailto:patsymana@gmail.com)

➦ <https://association-arc-en-ciel.ch>

Participation gratuite

## **Association Entrelacs**

Accompagnements personnalisés

Lydia Muller ☎ 022 740 04 77, [info@entrelacs.ch](mailto:info@entrelacs.ch)

➦ <https://entrelacs.ch>

## **Association Cœurs de papas, du sombre au clair**

☎ 079 500 13 60, ➦ [www.coeursdepapas.ch](http://www.coeursdepapas.ch)

## **Association Kaly**

☎ 079 532 29 44, ➦ [www.association-kaly.org](http://www.association-kaly.org)

## **Association Resiliam**

Soutien aux enfants ayant un-e proche malade

ou porteur-euse de handicap et aux enfants en deuil

☎ 022 342 31 59, [info@resiliam.ch](mailto:info@resiliam.ch), ➦ [www.resiliam.ch](http://www.resiliam.ch)

## **Caritas**

Accompagnement de parents ayant perdu un-e enfant pendant la grossesse ou à la naissance

Groupe de parole pour personnes endeuillées ou entretien individuel

☎ 022 708 04 47, [accompagnement@caritas-ge.ch](mailto:accompagnement@caritas-ge.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, [geneve@astrame.ch](mailto:geneve@astrame.ch)

➤ [www.astrame.ch](http://www.astrame.ch)

### **Fondation Eve la Vie**

Accompagnement des familles en deuil

☎ 079 654 01 70, ➤ [www.evelavie.ch](http://www.evelavie.ch)

### **Trajectoires**

Informations téléphoniques sur les psychothérapies

☎ 022 344 45 77, [info@trajectoires.ch](mailto:info@trajectoires.ch), ➤ [www.trajectoires.ch](http://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](http://www.ge.ch/etre-proche-aidant-obtenir-aide/ligne-proch-info-0)

### **Sites internet**

➤ [www.vivresondeuil.asso.fr](http://www.vivresondeuil.asso.fr)

➤ [www.palliativegeneve.ch](http://www.palliativegeneve.ch)

➤ [www.otium.center/fr/accueil](http://www.otium.center/fr/accueil)

➤ <https://deuils.org/association>

### **Bibliographie sélective de littérature de jeunesse**

➤ [www.sdequebec.ca/publications.as](http://www.sdequebec.ca/publications.as)

➤ [www.dialogueetsolidarite.asso.fr/Aimer-Perdre-et-Grandir-Assumer.html](http://www.dialogueetsolidarite.asso.fr/Aimer-Perdre-et-Grandir-Assumer.html)

➤ [www.hommages.ch/rubrique/1/associations](http://www.hommages.ch/rubrique/1/associations)

# 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·e thérapeute, à un·e aumônier·ère, ou aux professionnel·les de l'établissement qui ont accompagné la personne décédée.

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

- ▶ A vous qui venez de perdre un enfant (2010)
- ▶ A vous qui venez de perdre votre bébé
- ▶ Renseignements pratiques lors d'un décès, réf. 97204

Ou téléchargez-les à partir du site :

➔ [www.hug-ge.ch/info-sante-par-theme/24](http://www.hug-ge.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 Sophie Scalici, secrétaire de l'aumônerie, Monica Escher Imhof, médecin adjointe agrégée, Catherine Bollondi, Jocelyne Bonnet, infirmières spécialistes cliniques, Huguette Guisado, adjointe de la responsable des soins, Muriel Delacquis, chargée de cours HES, Palliative Genève et avec la collaboration de la Direction de la communication.*