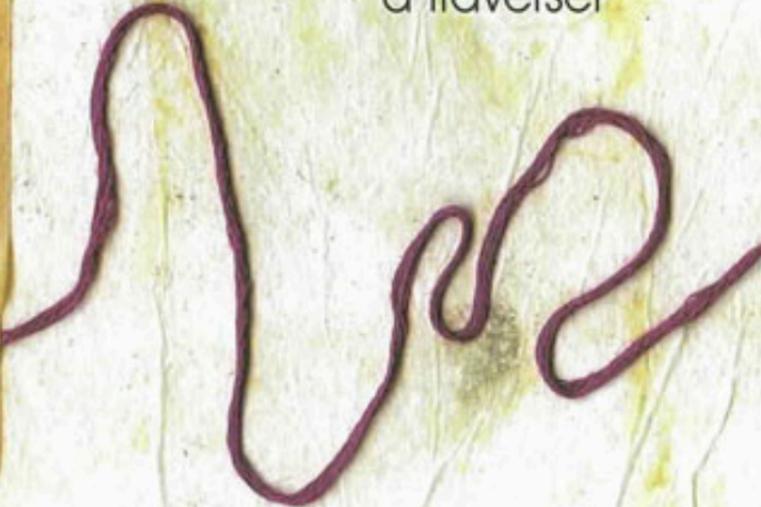


# Le deuil...

à traverser



Alexandre Jollien  
Rosette Poletti  
Alix Noble Burnand  
Christine Burki





# Le deuil... à traverser

## Sommaire

<i>Gian Domenico Borasio</i> Préface	2
<i>Alexandre Jollien</i> Traverser le deuil ou l'art de vivre « avec »	4
<i>Rosette Poletti</i> Le temps du deuil	22
<i>Alix Noble-Burnand</i> Les sept chaînes	42
<i>Christine Burki</i> La métaphore, un regard différent?	51
Biographies	68
Quelques repères bibliographiques	72
Les associations	74
Remerciements	77



## Préface

*« Avec notre mort, il suffit de mourir.  
Mais avec celle des autres il faut vivre. »*

Masha Kaléko

Les soins palliatifs ne cessent pas avec la mort du patient. L'accompagnement des proches pendant la phase de deuil en est un des principaux piliers. De fait, tout comme la prise en charge palliative dans son ensemble, l'accompagnement du deuil commence dès l'annonce du diagnostic d'une maladie mortelle. Le processus de deuil du malade passe par une série de pertes qui, suivant la maladie, peuvent affecter son activité physique ou mentale.

Les endeuillés ont besoin de structures qu'ils n'arrivent souvent pas à se donner eux-mêmes.

Une femme qui avait perdu son époux disait : «Ceux qui m'ont le plus aidée sont ceux qui sont régulièrement venus me voir sans en faire grand cas et quelle qu'ait été mon humeur à ce moment – ils étaient simplement là.»

Selon J. William Worden, une des tâches principales pour les personnes endeuillées est de donner au défunt une nouvelle place sur le plan émotionnel, apprendre à vivre avec les souvenirs et continuer à vivre. C'est une étape cruciale, car on ne peut pas refouler ou entièrement compenser la perte d'un être cher. Il ne s'agit pas de remplir le vide laissé par la personne disparue mais de vivre avec lui. Pour l'expliquer aux étudiants de médecine, j'utilise la métaphore de l'Emmental : plus il est mûr, plus ses trous sont grands et nombreux. Un Emmental sans trous ne serait pas un bon Emmental. Il en va

de même de l'être humain : plus nous vieillissons, plus le nombre des expériences de pertes que nous faisons s'accroît, et il ne s'agit pas uniquement de décès. Donner à chaque perte sa place dans notre vie, accepter le vide qu'elle laisse comme une part de notre identité et continuer à vivre avec les souvenirs fait intégralement partie de notre développement personnel et de notre devenir en tant qu'être humain.

Ce petit livre a le grand mérite d'aborder le sujet du deuil de plusieurs angles de vue – philosophique, pratique, thérapeutique, métaphorique, féérique... Qu'il puisse devenir un livre de chevet et une précieuse source d'information et de soulagement pour toute personne en situation de deuil.

Lausanne, en mars 2013  
Gian Domenico Borasio



Alexandre Jollien

Traverser le deuil ou  
l'art du vivre «avec»

## Traverser le deuil ou l'art du vivre « avec »

Parler du deuil est un exercice audacieux quand beaucoup de dangers nous menacent. L'un d'entre eux consiste à traiter le sujet de manière abstraite, comme venant « du dehors ».

Dans les lignes qui vont suivre, j'ai tenté de glaner quelques exercices spirituels qui esquissent à grands traits un art de vivre qui aide à assumer les hauts et les bas de l'existence.

Chaque personne peut ici trouver sa voie, la sienne. Aucun mode d'emploi ne saurait aider une personne qui vit la disparition d'un être proche.

Tout le propos réside ici dans le mariage de la parole et du silence. Être suffisamment silencieux pour écouter son cœur et laisser apparaître ce qui allège véritablement. Parler suffisamment pour s'approcher de l'autre, briser les préjugés, lever les tabous. Beau défi qui appelle légèreté, bienveillance et patience.

## Ne pas avoir peur de son impuissance et laisser passer l'émotion

Epictète, le philosophe grec, avait coutume de distinguer parmi les choses, celles qui dépendent de nous et celles qui n'en dépendent pas. Or parfois, la vie nous fait perdre pied et précisément ce qui dépend de nous, semble fragile. L'émotion peut attester des champs de batailles qui se lèvent en nous. La colère, la peur, l'angoisse témoignent d'un basculement, d'un changement. Lorsque je souffre, je peux être tenté de vouloir tout maîtriser et de refuser l'émotion qui me montre que bien souvent je suis impuissant. Peut-être s'agit-il, dans un premier temps, de contempler l'émotion sans la juger, sans vouloir agir, sans réagir. Contempler tout cela comme je regarde un enfant dans la piscine. Tranquillement je l'observe, avec une vigilance et beaucoup de bienveillance.

Mais c'est peut-être en demander déjà beaucoup lorsqu'un deuil est vécu. Le premier pas serait donc plus modestement d'accueillir ses émotions sans vouloir rien changer. En un mot me donner le droit de capituler, de ne pas résister : ici je ne parle pas de résignation. Il ne s'agit pas de devenir passif, mais d'oser l'inaction pour un temps, ne serait-ce que pour repartir, ressourcé, dans le quotidien.

D'abord, si j'ai peur de l'émotion, j'accueille cette peur sans en avoir peur. Souvent je redouble les émotions. Sur la peur, je greffe la peur de la peur et le cercle infernal commence. Ma colère m'énerve... Accueillir, ce n'est pas juger. C'est voir sans étiqueter. Souvent, l'idéal loin de nous faire avancer, nous détruit. On aimerait être débarrassé de la colère ou de la révolte sans leur permettre de passer à leur rythme.

Les émotions peuvent faire peur car elles nous montrent que nous n'avons pas une pleine maîtrise de nous-mêmes, de la vie. Se concentrer sans tension sur ce qui dépend ici et maintenant véritablement de moi aide assurément.

Trop souvent, je me condamne. Je m'accuse d'éprouver du chagrin quand je pense à celle ou celui qui vient de disparaître. Je ne devrais pas en vouloir à mon proche qui vient de mourir et pourtant j'y succombe. Voilà bien un jugement dont je peux me débarrasser. Tout ce que je ressens est au-delà du bien et du mal. C'est ce que j'en fais qui peut faire du tort ou pas. Les enfants en ce sens peuvent être nos maîtres. Lorsqu'ils pleurent, ils pleurent et lorsqu'ils sont dans la joie, ils sont dans la joie. Pour épuiser le chagrin, la peur ou la colère, il s'agit sans doute de la vivre sans résister à tout prix pour que ces émotions puissent passer, faire leur chemin. Là aussi, il ne s'agit pas de sombrer dans la tristesse ou dans la colère, mais s'autoriser à la ressentir lorsqu'elle nous visite.

La communauté fait porter beaucoup d'attentes sinon d'exigences envers la personne qui traverse un deuil. Certains se sentent peut-être épiés à l'enterrement ou dans leur vie sociale. On attend d'eux qu'ils se montrent dignes. Qu'ils honorent le défunt. Laisser passer les émotions, c'est aussi se défaire du « qu'en dira-t-on ». Ici l'exercice peut constituer à être vrai, à

oser dire sa tristesse, son chagrin, sa colère. Dire avec bienveillance pour ne pas générer de malentendus, de ressentiments ou de l'amertume. Il n'y a pas une façon idéale de vivre son deuil. Si je ne ressens rien à la cérémonie, je ne suis pas pour autant un cœur de pierre. L'occasion de vivre le deuil peut m'apprendre à respecter le rythme de mes émotions, sans vouloir imiter l'autre. Il n'y a pas de protocole dans l'amour et demeurer fidèle au proche qui vient de nous quitter, c'est sans doute honorer ce qu'il avait de meilleur en lui en étant pleinement dans la vie.

Le deuil, c'est, dès lors, mettre la vie au centre. Et la vie comporte des hauts et des bas. Quand l'autre m'agace, lorsqu'il semble ne pas me comprendre, il s'agit de s'abstenir de faire le beau ou la belle pour être totalement celui ou celle que je suis profondément. Pourquoi se priver de rire en public si le rire naît en moi? Ce qui épuise c'est de jouer un rôle. Ici, la vérité libère. Être vrai permet de s'appuyer sur du réel, du solide. Tout le défi consiste à garder le cap avec douceur à l'écart de la brutalité et de la soumission.







# Les associations

L'Espace Pallium s'adresse à tous les proches de personnes souffrant d'une maladie grave du canton de Vaud.

Cet accompagnement individuel et/ou en groupe offre un espace d'échange, de soutien et une écoute personnalisée qui permet aux proches de décharger leurs peines et de reprendre leur souffle y compris lors d'un deuil.

Les professionnelles de l'Espace vous conseillent et vous orientent gratuitement dans le réseau cantonal des soins palliatifs. Elles vous informent sur vos droits et vos devoirs en tant que proches et sont à l'écoute de vos besoins, sans obligation ni jugement. L'Espace Pallium vous propose un lieu neutre de respiration, ouvert toute l'année, librement ou sur rendez-vous.

**Plus d'informations :**  
[www.espacepallium.ch](http://www.espacepallium.ch)

L'Association Vivre son Deuil - Suisse a été créée en 1998. Son but est d'offrir aide et écoute à toute personne en deuil souhaitant un appui. Elle organise des formations, des congrès, des groupes d'entraide et des café-deuils.

Deux lignes téléphoniques sont ouvertes pour répondre aux appels de personnes en deuil. Des entretiens en face à face ou un soutien par e-mail sont aussi disponibles.

L'Association est totalement indépendante et ne reçoit aucune subvention publique, elle fait partie de la Fédération européenne des associations Vivre son Deuil.

**Plus d'informations :**  
[www.vivresondeuil-suisse.ch](http://www.vivresondeuil-suisse.ch)



## ligue vaudoise contre le cancer

Dans tout le canton, la Ligue vaudoise contre le cancer (LVC) accompagne les patients et leurs proches. Les assistants sociaux de la Ligue offrent une écoute et un soutien face aux difficultés, notamment administratives, juridiques ou financières liées au cancer.

Un suivi de deuil, incluant une aide similaire, est également offert à l'entourage. Toutes ces prestations sont gratuites. Reconnue d'utilité publique, l'association est financée majoritairement par des dons privés.

En parallèle, elle développe, par le biais d'infirmières spécialisées, des actions de prévention, notamment dans les écoles, et peut également compter sur le précieux soutien de ses bénévoles.

### Plus d'informations:

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



palliative vaud

Les soins palliatifs améliorent la qualité de vie des patients et de leurs proches lorsque survient une maladie incurable. Ils traitent les symptômes et apportent un soutien psychologique, social et spirituel adapté.

Palliative Vaud, section vaudoise de la Société suisse de médecine et de soins palliatifs (Palliative CH), poursuit les missions de :

- faire connaître les soins palliatifs
- formaliser les liens entre les acteurs cantonaux et Palliative CH
- collaborer au développement des soins palliatifs avec le Programme cantonal.

### Plus d'informations:

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

*A propos de la Set*

Active depuis 1982, la Société d'études thanatologiques de Suisse romande stimule la réflexion sur la mort et ses enjeux ; elle promeut les échanges intellectuels et les partages d'expériences entre toutes les personnes – citoyens, chercheurs, enseignants, professionnels confrontés à la mort et au deuil – qui désirent approfondir leurs questionnements, prendre part aux débats publics en la matière et encourager le développement de nouvelles connaissances pour mieux comprendre les transformations culturelles et sociales de notre temps. Pluraliste et interdisciplinaire, la Set est ouverte à toutes et à tous.

**Plus d'informations:**  
[www.penserlamort.ch](http://www.penserlamort.ch)

## Remerciements

Cet ouvrage a pu être édité grâce à des dons privés :

**Le Casino de Montreux, Les Fondations Leenaards, Pallium et Rive-Neuve**



*Le comité rédactionnel a été composé de :*

**Marc-Antoine Berthod**, président de la SET  
**Christine Burki**, directrice de l'Espace Pallium  
**Yvette Depallens**, responsable du suivi de deuil à la Fondation Rive-Neuve  
**Anita Droz**, directrice de la ligue vaudoise contre le cancer  
**Nicolas Paschoud**, président de la Fondation Pallium.

*« Ne craignez pas d'avancer lentement,  
craignez seulement de rester sur place. »*

Proverbe chinois





Cet ouvrage est destiné à toute personne qui vit un deuil ainsi qu'aux personnes intéressées par le sujet. Les chapitres abordent cette thématique par des axes différents : philosophique, théorique et métaphorique. Chaque texte peut être lu au gré du lecteur, en fonction de ses besoins et de son énergie.

