



FÊTES DE FIN D'ANNÉE Face à un deuil, la période des festivités de Noël peut être difficile à vivre. Petit à petit, il faut reconstruire de nouveaux repères sans le défunt.

Noël sans toi, c'est dur...

LYSIANE FELLAY

Les fêtes de fin d'année riment avec magie, féerie et avec famille. Ces moments de partage et de rassemblement sont d'autant plus difficiles à vivre lorsque l'on a perdu un être cher. «Dans la première année qui suit un décès, la personne endeuillée va vivre plein de premières fois sans son proche. Le premier Noël, le premier anniversaire, etc. Ces événe-

« La personne en deuil vit un véritable séisme émotionnel. »



CHARLOTTE CRETTEHAND
PSYCHOTHÉRAPEUTE
FSP À L'ASSOCIATION
ASTRAME VALAIS

ments ramènent à la réalité de l'absence du défunt et les souvenirs reviennent. Cela bouleverse les repères et les habitudes», note Charlotte Crettenand, psychothérapeute FSP à l'association As'trame Valais qui accompagne les personnes en deuil. La routine familiale qui prévalait jusqu'alors est chamboulée. Il faut trouver un nouvel équilibre. Il faudra se créer de nouveaux repères sans le défunt.

Se souvenir

«Je crois qu'avant tout, il est important de rappeler que lorsque l'on est en deuil, on vit un véritable séisme émotionnel. Accueillir les sentiments qui nous submergent est un sacré défi. Ces émotions peuvent être totalement contradictoires. Il peut y avoir la tristesse et la colère d'avoir perdu



Pour faire face au deuil en cette fin d'année:

Mettre en place un rituel comme allumer une bougie

Penser au défunt et se souvenir des bons comme des moins bons moments

Ne pas s'isoler, s'organiser des sorties avec des proches

Accueillir les différentes émotions qui émergent

Petit à petit, retrouver de nouveaux repères

Proposer à l'enfant de faire une action concrète pour le défunt: un bricolage, chanter une chanson

un proche. Il y a le soulagement, certaines fois, de voir ses souffrances terminées. Il y a aussi de la joie qui peut être liée à des souvenirs», précise Charlotte Crettenand. Face au deuil, il faut mobiliser les ressources disponibles. «La personne peut se tourner vers ses proches pour avoir du soutien. Elle peut aussi faire des activités qu'elle aime et qui lui font du bien», continue-t-elle. Il ne faut pas rester seul et petit à petit s'isoler. «Les fêtes de fin d'année sont souvent difficiles à vivre. C'est une période où la personne peut s'organiser des petites sorties, comme aller boire un verre avec un ami, recréer des liens petit à petit.» Cette période des fêtes de fin d'année est aussi l'occasion de se souvenir de la personne décédée.

«Je trouve cette citation de Lorraine Hedtke particulièrement pertinente: «La mort, c'est la fin de la vie, pas la fin de la relation», note la psychothérapeute.

Célébrer la vie

La famille peut créer un rituel. «On peut, par exemple, allumer une bougie et se recueillir. La famille peut aussi trouver un moment opportun pour évoquer les bons comme les moins bons souvenirs vécus avec le défunt, ses qualités et ses défauts, et rire d'anecdotes qu'on se raconte. Ces moments peuvent être très chouettes. On célèbre la vie et le souvenir du défunt, qui, ainsi, continue à être à nos côtés», poursuit-elle. De leur côté, les enfants vivent le deuil de manière différente. Ils ont besoin

de faire des actions concrètes. «Ils peuvent apprendre un chant de Noël et aller le chanter au cimetière. Ils peuvent aussi faire un bricolage pour le défunt. Ils sont, en général, fiers et enthousiastes de pouvoir honorer la mémoire de la personne», continue-t-elle. La psychothérapeute précise également que pour un enfant, c'est important que la situation soit énoncée clairement. «Ils ont besoin d'entendre le mot mort. Il faut également que le message soit toujours le même. Ils ne comprennent pas si on leur dit «maman est partie». Ils demandent à quel moment elle va revenir. Cela peut sembler choquant pour des adultes, mais c'est important que l'enfant puisse entendre ce mot.» De même, les enfants grandis-

sent et évoluent. Ils développent de nouvelles facultés et sont capables de comprendre de nouvelles choses au fur et à mesure de leur développement. «Ils posent régulièrement des questions pour mieux comprendre la mort. Cela ne signifie pas qu'ils n'ont pas fait leur deuil. Ils veulent simplement comprendre», note Charlotte Crettenand.

Que l'on soit un enfant ou un adulte, le temps et les années aident à atténuer la douleur. Chaque personne endeuillée va avancer pas à pas. Les proches du défunt se créent de nouveaux repères et de nouveaux souvenirs. Il restera la tristesse de ne plus avoir cette personne à nos côtés, mais ce sera plus «léger». ●

SE LAISSER LE DROIT DE VIVRE SON DEUIL

«Dans la société actuelle, on a du mal à s'autoriser à vivre son deuil. Ce temps du deuil est, en quelque sorte proscrit. Pourtant, il faut se donner le droit de vivre ce qu'on a à vivre», note Charlotte Crettenand, psychothérapeute FSP à l'association As'trame Valais. Souvent, l'entourage est présent et compréhensif pendant six mois. Passé ce délai, l'entourage attend une reprise en main de la personne endeuillée. «A ce moment-là, il y a un décalage entre le sentiment de cette personne et ce que les gens lui demandent, précise-t-elle. Chez les enfants d'une dizaine d'années et plus, on voit également un décalage. Souvent, ils trouvent très futiles les préoccupations quotidiennes de leurs camarades. Ils deviennent tout d'un coup très matures.» Pour l'adulte qui a un emploi, la personne a droit à quelques jours de congé avant de devoir reprendre son poste. «Il n'y a pas de répit et c'est difficile d'être aussi impliqué au travail.» Chaque deuil se vit différemment. Chaque personne réagit à sa manière. «Cela dépend de la relation que l'on avait avec le défunt.» Il faudra plus ou moins de temps pour accepter la situation et trouver de nouveaux repères. En général, le processus peut prendre entre un et deux ans ou plus selon les situations. ●

Vendredi 18 décembre 2015, l'émission «L'antidote – Décochage scolaire: marre de l'école» sera diffusée sur Canal 9 à 18 h 30, 19 h 30, etc., puis à 20 h samedi et dimanche soir.

POUR ALLER + LOIN



Vous souhaitez avoir plus d'infos?

L'association As'trame Valais vient en aide aux personnes vivant un deuil, un divorce ou confrontées à une maladie.
www.astrame-valais.ch
079 426 30 71
Une brochure est disponible sur le site: «L'enfant en deuil». Un guide pratique: «Accompagner l'enfant en deuil» écrit par des intervenantes de la fondation As'trame aux Editions Favre.

SAPINS DE NOËL Evitez l'incendie

Plus de mille incendies ont lieu chaque année durant la période de Noël, comme le rappellent le Bureau de prévention des accidents et le Centre d'information pour la prévention des incendies. La plupart des incidents causés par des bougies sont dus au manque de surveillance. Une étincelle peut rapidement se propager à un objet combustible et l'enflammer. Il suffit de quelques secondes pour qu'une couronne de l'aveugement ou qu'un sapin de Noël prenne feu et cause un grave incendie. Il est donc recommandé de sur-

veiller les bougies, de les éteindre en quittant la pièce. Il faut également éviter de les laisser se consumer entièrement. Pour jouer la carte de la sécurité, l'idéal serait de renoncer à mettre de vraies bougies sur le sapin. Il existe une grande variété de bougies électriques et de guirlandes lumineuses dans le commerce. A côté de ces précautions, il ne faut jamais laisser un enfant jouer à proximité de bougies allumées. Le BPA et le CIPI recommandent de s'équiper d'une couverture antifeu en cas d'urgence. ● LF

GUIDE

Accompagner ses parents vieillissants

L'un de vos proches prend de l'âge. Sa santé se détériore et il a besoin d'aide. Parfois, il faut même envisager une entrée en institution. Cette situation soulève de nombreuses questions. Qu'est-ce qu'il faut faire, comment? Quels sont les dangers pour lui, pour nous? Un ouvrage

vient d'être édité dans le but de donner des pistes et des éléments de réponses à ces personnes. «Accompagner ses parents vieillissants» de Magali Debost a été publié par Planète santé. Il peut également aider les proches aidants à prendre des décisions. ● LF

