

den ins!der

n° 72 • décembre 2017

Love hurts

la perte d'un être cher



**Fondation
Cancer**

Info - Aide - Recherche

Le deuil... et après



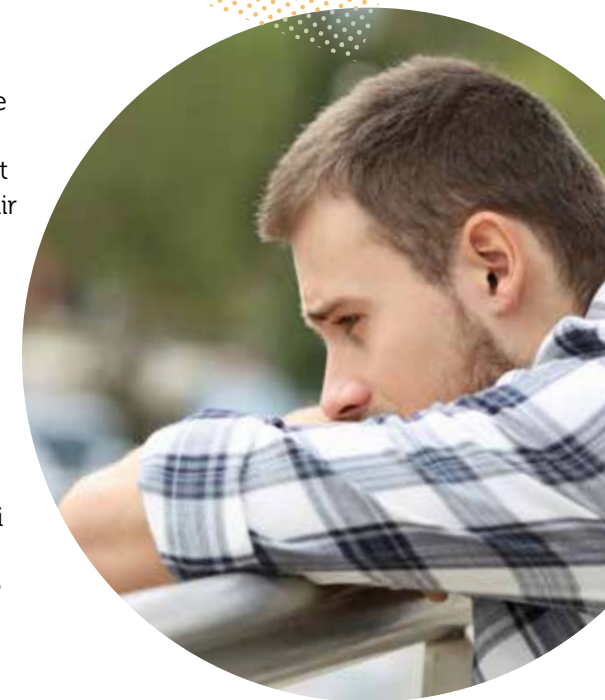
Lorsqu'un proche décède, tes réactions et celle de ton entourage peuvent être très différentes. Certains vont être particulièrement tristes, être sous le choc, ou devenir très anxieux. D'autres vont tomber malades, se sentir coupables, ressentir de la colère ou se replier sur eux-mêmes.

Mort et deuil sont indissociables. Tu n'as pourtant pas à te noyer dans ton chagrin, et la mort n'est pas synonyme d'espoir brisé. Aussi banal que cela puisse paraître, elle n'est pas un ennemi, elle fait partie de la vie.

Que font ceux qui restent, comment continuer à vivre ?

Nombreux sont ceux qui luttent longtemps contre leur mort. Pour d'autres, elle apparaît au contraire comme une délivrance. Quel terme ! La mort les libère d'un

poids immense, de souffrances, de soucis. Une question pourtant : que deviennent ceux qui restent et continuent à vivre ? Comment font-ils face à la perte d'un être cher ? Comment réagir face à un ami en deuil ? Et toi, comment fais-tu ?



Dans les faits

Nous sommes tous de passage sur terre. Et alors ? Et alors, tout n'est pas aussi simple. Voici quelques informations à connaître sur la mort.

1. Les maladies cardio-vasculaires et le cancer sont les causes de mortalité les plus fréquentes dans l'Union européenne.

2. Les maladies cardio-vasculaires représentent la première cause de mortalité au Luxembourg, avec 30 pour cent des cas de décès, suivies de près par le cancer, responsable de 28 pour cent des décès.

3. En 2015, 3 936 personnes sont décédées au Luxembourg, soit en moyenne 11 décès par jour et 328 par mois.

4. Plusieurs possibilités d'inhumation existent au Luxembourg : l'enterrement, l'incinération avec dispersion des cendres sur une pelouse de dispersion, le dépôt de l'urne funéraire dans un caveau familial ou dans un colombarium, l'enterrement des cendres au pied d'un arbre ou dans un cimetière forestier.

5. L'enterrement ou l'incinération peut avoir lieu au plus tôt 24 heures après le décès et au plus tard dans les 72 heures qui le suivent. La dispersion ou l'inhumation des cendres peut, en revanche, être effectuée à un moment ultérieur.

6. La famille peut exposer le corps du défunt dans un cercueil ouvert et à domicile jusqu'à l'inhumation.

7. Depuis 2009, les médecins peuvent pratiquer l'euthanasie au Luxembourg. C'est le troisième pays membre de l'Union européenne et aussi au monde à autoriser l'euthanasie.

8. D'après le Statec, institut national de la statistique et des études économiques, davantage d'individus (âgés) décèdent en hiver.

9. Chez les moins de 24 ans, en revanche, la plupart des décès surviennent l'été.

Malgré tout, la vie est belle...

Qui ne pense qu'à la mort finit par en oublier la vie. C'est ce que nous souhaitons éviter car, malgré tout, la vie est belle. Donne dix raisons qui te viennent à l'esprit pour lesquelles la vie, ta vie, mérite d'être vécue ? Tu peux les noter ci-dessous :

« J'ai besoin qu'on me laisse tranquille. »

Le plus souvent, la tristesse profonde survient brutalement, lorsqu'un membre de la famille apprend qu'un proche souffre d'une maladie incurable, ou quand on est soi-même dans cette situation,

ou bien encore lorsqu'on est témoin du deuil d'un(e) ami(e) proche. Le deuil prend des formes très différentes selon les situations et les individus. Voici trois réactions. Quelle serait la tienne ?



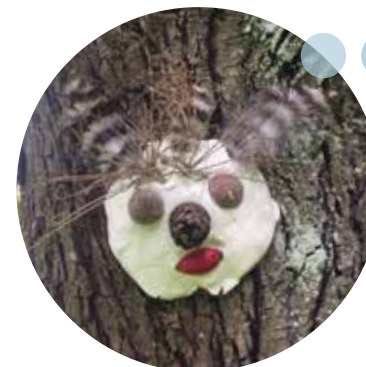
Elisa*, 16 ans
père décédé d'un cancer
il y a trois ans

« Je préfère qu'on ne me parle pas de la mort de mon père et qu'on ne me pose pas de question. J'ai juste besoin qu'on soit présent lorsque je ne vais pas bien. »



Michel*, 14 ans
mère décédée dans un accident de
la circulation il y a un an

« J'avais un ami proche avec qui j'ai beaucoup échangé. Nous avons passé beaucoup de temps ensemble lorsque Maman est décédée. Le jour où je suis retourné à l'école, mes camarades sont venus vers moi, ils voulaient savoir ce qui s'était passé. Mes professeurs se sont aussi gentiment occupés de moi et m'ont posé des questions. C'était important pour moi. »



Chiara*, 13 ans
père décédé subitement
il y a un an

« J'ai besoin qu'on me laisse tranquille mais j'aime bien aussi être réconfortée dans la cour de l'école ou en classe. »

Ces réactions ont été exprimées par des jeunes qui participent au sein de l'ASBL Trauerwee à des groupes d'entraide pour apprendre à faire face au deuil.

*Noms modifiés par la rédaction.

Vivre aussi longtemps que possible

Entretien à propos du DEUIL avec
Martine Risch, psychologue au
sein de la Fondation Cancer.

Den ins!der : **lorsqu'on pleure**
un proche, on veut être
réconforté, non ?

Martine Risch : Oui et non.
Lorsqu'un parent décède, c'est
tout un système familial qui
s'effondre. Nombreux sont les
jeunes qui tentent alors d'être
forts et d'assumer des tâches
pour maintenir le système. Ainsi,
vu de l'extérieur, la façade est
intacte, même s'il en va bien
autrement à l'intérieur et qu'on
cherche en réalité du soutien, plus
souvent d'ailleurs auprès des amis
qu'auprès des adultes.

Existe-t-il une bonne ou
une mauvaise façon de
porter le deuil ?

On peut tout faire tant qu'on ne
fait pas de mal à soi ou à autrui.

Il est normal de ressentir de la
colère ou de vouloir se replier sur
soi-même. C'est pourquoi, dans ce
cadre, tout devrait être permis et
peu importe quand. Autrefois, il y
avait ce qu'on appelait l'année de
deuil. Aujourd'hui, après seulement
quelques mois, on entend : cela
suffit. C'est oublier alors que les
sentiments de deuil ont besoin de
temps et d'espace pour pouvoir
être assimilés.

Qu'entendez-vous par
« se faire du mal » ?

J'entends par là s'infliger des
blessures physiques pour ne
plus ressentir la douleur morale,
s'anesthésier par la drogue ou
se réfugier dans l'alcool. Non
seulement c'est une réaction
dangereuse aux circonstances
difficiles, mais cela n'apporte
aucune aide à long terme, bien
au contraire. Au bout du compte,
ces pseudo-amis ne font
qu'empirer les choses.

« Les sentiments de
deuil ont besoin de
temps et d'espace pour
pouvoir être assimilés. »



Martine Risch

Et comment réagir face à
des amis en deuil ?

Il ne faut pas s'attendre à ce que
la personne en deuil partage son
ressenti juste parce qu'on tient
absolument à lui venir en aide.
Mieux vaut lui dire qu'on est
disponible pour parler à sa guise
sans lui forcer la main. Et si on
manque de mots réconfortants, ce
n'est pas grave, on peut l'avouer.
Être à l'écoute ou tout simplement
présent est déjà précieux.

Peut-on, en tant que
proche, connaître le
comportement à adopter
selon la situation ?

La période de deuil passe par
plusieurs phases mais chacun
les traverse vraiment à sa façon.
Certains n'achèvent certaines
phases que plusieurs années après
la perte de l'être cher, d'autres
jamais. La perte d'un parent ne

se vit sans doute pas de la même
façon si elle résulte d'une maladie
que si elle est consécutive à un
accident voire à un suicide. Il faut
se fier à son intuition.

Mais est-ce que le deuil
cesse un jour ?

Souvent, il nous suit toute la vie,
avec plus ou moins d'intensité.
Il peut aussi surgir de nouveau
après une période sans
soucis, comme une plaie pas
complètement guérie, au moment
d'un nouveau décès. C'est
justement la raison pour laquelle
il est si important de pouvoir faire
appel à un réseau lorsqu'on a
besoin d'aide, même plus tard. Il
peut s'agir de la famille, du cercle
d'amis ou d'un groupe d'entraide.



Prof. Sven Gottschling

Entretien sur le thème de la MORT et de l'ACCOMPAGNEMENT EN FIN DE VIE avec le Professeur Sven Gottschling du Zentrum für Palliativmedizin und Kinderschmerztherapie (centre de médecine palliative et de gestion de la douleur chez l'enfant) à l'hôpital universitaire de Hombourg, en Allemagne.

Den ins!der : souvent, les jeunes confrontés au décès imminent d'un membre de leur famille ne savent pas ce qui va se passer. Que leur conseiller dans ces situations ?

Sven Gottschling : l'essentiel est de ne pas se trahir par peur de mal agir. L'idéal est de rester soi-même. Si on a l'habitude de rire souvent et de bon cœur, il ne faut pas s'obliger à arrêter. Il ne faut pas non plus s'empêcher de pleurer. D'ailleurs, les personnes sur le point de mourir peuvent voir ces larmes.

Que faire alors si l'entourage exige justement qu'on ne fasse pas de bruit et qu'on fasse davantage attention ?

On a alors le droit d'exprimer son désaccord et de maintenir sa personnalité telle quelle. On peut aussi demander au malade ce qu'il souhaite, si l'on manque d'assurance. Il faut être honnête avec les autres et avec soi-même.

Voir un parent proche de la mort durant des semaines peut être très perturbant pour les enfants. Ils savent rarement ce qui les attend. Faut-il y remédier ?

J'explique toujours tout ce qui peut se passer aux enfants et adolescents. Je les informe des perspectives, de ce que cela signifie précisément pour la personne en train de mourir et de ce que l'on peut faire pour elle. Le but est de se préparer, d'éviter la peur qui peut suivre. Le message le plus important est cependant que la personne en fin de vie ne doive pas souffrir. Nous avons pour cela des médicaments. J'apprends même aux enfants à les administrer.

Comment réagissent les jeunes lorsqu'ils entendent toutes les éventualités ?

Ils sont particulièrement reconnaissants d'avoir été mis au courant. Ils sentent de toute façon une menace et s'imaginent alors des choses encore plus dramatiques que la réalité. Malheureusement, les enfants et les adolescents ne sont souvent pas correctement informés. On ne peut pourtant pas protéger les proches de la vérité !

Quelles améliorations pourraient autrement être apportées ?

Il n'est pas rare que les enfants cherchent à porter la responsabilité de la souffrance dans la famille, ne l'oublions pas. C'est naturellement absurde. Il est donc important d'aborder le sujet au moins une fois.

Vous recommandez de faire de belles choses ensemble jusqu'à la fin, comme manger une glace avec le malade, sur son lit.

Laisser fondre dans sa bouche un glaçon de sa boisson favorite reste toujours un petit plaisir de la vie. Raconter des blagues et en rire de bon cœur fait du bien. Tout ce qui procure de la joie au malade ou à soi-même aide dans cette situation, et il faut impérativement préserver ces moments. Les personnes proches de la mort sont justement toujours en vie et veulent y prendre part aussi longtemps que possible.



Pas à pas

« Si notre propre mort signe la fin, il nous faut bien continuer à vivre après la mort des autres »

Mascha Kaléko, auteure allemande

La mort est pour ainsi dire toujours un invité importun. Elle entraîne souvent l'état d'urgence totale. Et même lorsqu'elle s'annonce, elle survient brutalement. On meurt rarement comme on l'aurait souhaité.

Il n'existe certes pas de guide précis détaillant les stratégies pour surmonter cette période, mais les phrases-clés ci-après pourront peut-être quand même t'aider.

1 Nous sommes tous vulnérables et être quittés fait épouvantablement mal parce que nous restons un peu plus seuls et privés d'un sentiment de sécurité.

2 Peu importe tes sentiments : exprime-les, ne les refoule pas ou ils vont devenir des monstres affamés.

3 C'est à toi seul de décider où, quand et comment faire ton deuil. Ne laisse personne te troubler ou te donner honte.

4 Solliciter de l'aide pour soi-même est légitime, personne ne doit rester en détresse. Et tu ne peux venir en aide aux autres que si toi, tu vas bien.

5 Laisser partir quelqu'un ne signifie pas ne pas l'aimer. Au contraire, c'est l'aimer tellement que son souhait de partir passe avant notre propre besoin de le voir rester à nos côtés.

6 Il est tout à fait normal de (vouloir) s'amuser. Rire est permis et parfois, on ne peut éviter une dispute. La culpabilité est en revanche complètement déplacée.

7 Nombreux sont ceux qui meurent comme ils ont vécu : un battant n'abandonnera pas aussi vite qu'une personne qui a toujours accepté son destin sans discuter.

9 Au début, « survivre » et trouver du réconfort paraît impossible. Les apparences sont trompeuses, tu verras, tu y parviendras !

10 Le kintsugi est un art japonais qui consiste à réparer les assiettes et tasses en céramique brisées avec de l'or. Même lorsque notre cœur est brisé, il finit par guérir et nous pouvons agir activement sur la façon dont il va se remettre. Ainsi, les cicatrices peuvent devenir des marques de force.

« Je ne suis pas mort, je change juste d'espace. Je vis en vous et traverse vos rêves. »

Michel-Ange, peintre et sculpteur italien

voir des amis
pour se distraire
ou pour parler de
son deuil

méditer,
chanter, prier,
allumer un
cierge

pratiquer
une d'activité
physique à
l'extérieur, faire
du sport

Quand plus rien ne va

Conseils pour faire face à ton deuil :

répéter des
rituels familiers
qui procurent
un sentiment de
sécurité

regarder des photos
de la personne
décédée et raconter
à d'autres des
souvenirs l'associant

se rendre sur des
lieux chargés de
souvenirs, sur la
tombe, et parler
à la personne
décédée

dessiner des
mandalas, écrire
une lettre ou
des poèmes à la
personne décédée

ne pas oublier
ses besoins
vitaux (manger,
boire et dormir
régulièrement)

pleurer, crier,
râler et écouter
de la musique
à fond

participer à
l'enterrement, aider
à préparer l'avis
mortuaire et la
cérémonie

Et maintenant ?

Quelle que soit ta réaction face à la mort d'autrui, tu n'es pas seul avec. C'est une expérience qui te change profondément. Dans le meilleur des cas, elle peut te rendre plus fort que tu ne l'es déjà. Tu trouveras ci-après du soutien pour les moments difficiles :

Fondation Cancer :

soutien pour enfants de parents
atteints de cancer
www.cancer.lu

Omega 90 :

accompagnement du deuil
www.omega90.lu

Psy-Jeunes :

suivi ambulatoire pour adolescents
et jeunes adultes
www.croix-rouge.lu/psy-jeunes

Familljen-Center :

accompagnement des familles
www.familljen-center.lu/familljen-center/links.php

Trauerwee asbl :

groupe d'entraide pour
enfants endeuillés
www.trauerwee.lu

Kanner- a Jugendtelefon :

T 116 111
www.kjt.lu

den ins!der

Abonnement gratuit

Intéressé(e)?

Il suffit de remplir le formulaire et de l'envoyer par e-mail
à fondation@cancer.lu ou par la poste à l'adresse ci-dessous.

☐ **Oui, je veux recevoir le magazine 'den ins!der'
gratuitement 4 x par an.**

Nom Prénom

Adresse

Code postal

Ville

Date de naissance / /

E-Mail

CONCEPTION ET TEXTE : Fondation Cancer. Tous droits réservés.

RÉDACTION : Christa Roth

PHOTOS : iStockphoto

LAYOUT : cropmark.lu | Imprimerie : imprimerie eXe s.a. | Revue trimestrielle de la Fondation Cancer - RCS Luxembourg G 25

den ins!der
c/o Fondation Cancer

209, route d'Arlon
L-1150 Luxembourg

T 45 30 331

E fondation@cancer.lu

www.cancer.lu

