

**Zeitschrift:** Générations : aînés  
**Herausgeber:** Société coopérative générations  
**Band:** 33 (2003)  
**Heft:** 11

**Artikel:** Comment surmonter un deuil  
**Autor:** Pidoux, Bernadette  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-827623>

#### **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

#### **Conditions d'utilisation**

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

#### **Terms of use**

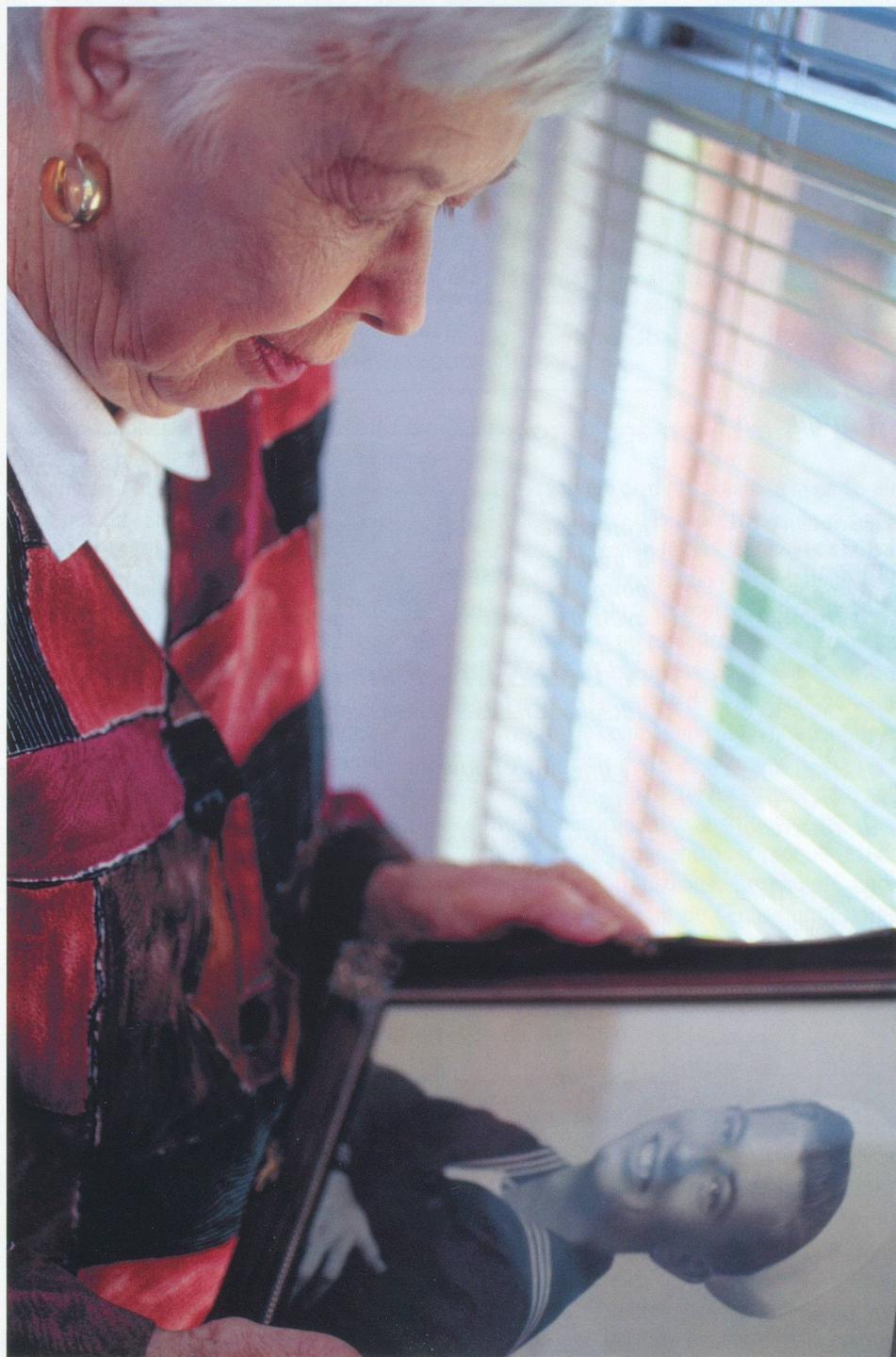
The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

**Download PDF:** 16.02.2026

**ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>**

# Comment surmonter un deuil

■ La perte d'un être cher plonge les proches dans un processus de deuil où se mêlent révolte, regrets et chagrin. Rosette Poletti vient de consacrer un livre passionnant à ces étapes d'un cheminement douloureux, mais nécessaire.



Le processus de deuil passe par plusieurs étapes.

Quel que soit le deuil soit prévisible ou brutale, qu'elle frappe un être jeune ou moins jeune, qu'il s'agisse d'un suicide, d'un accident ou d'une maladie, elle jette conjoint, enfants et parents dans une même peine, une même colère face à cette séparation définitive. Tous vont, à des degrés plus ou moins importants, devoir traverser cette période de prise de conscience du deuil jusqu'à l'apaisement et l'acceptation de la perte.

Rosette Poletti et Barbara Dobbs, toutes deux infirmières et spécialistes de l'aide aux personnes en deuil, viennent d'écrire une sorte de guide du deuil, *Vivre son deuil et croître, faire de tous les moments de sa vie une symphonie achevée*, destiné à ceux qui sont dans cette situation comme à leur entourage.

Des médecins et des psychiatres ont beaucoup travaillé avec les malades incurables dès les années 1960. Elisabeth Kübler-Ross et Marie de Hennezel, notamment, ont relaté leurs expériences au chevet des mourants. Il semble que les malades en phase terminale traversent des étapes psychologiques très contrastées avant d'accepter leur sort. De même, on constate que les personnes en deuil ont, elles aussi, un chemin mental particulier à suivre avant de retrouver une forme de sérénité.

## Les étapes du deuil

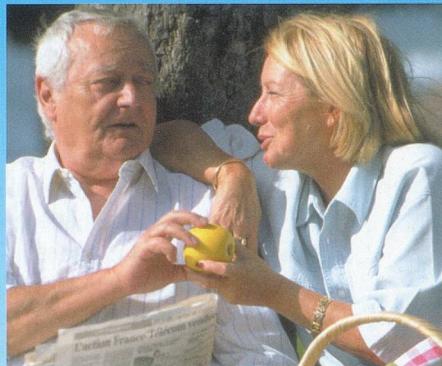
**Le choc:** l'endeuillé apprend la nouvelle du décès. Des pleurs, des cris, ou au contraire une impassibilité apparente sont des manifestations normales de ce moment où le monde semble s'écrouler.

**Le déni émotionnel:** la personne endeuillée traverse une phase d'anesthésie affective, où elle parvient à aller de l'avant, à organiser la cérémonie funèbre, sans prendre toute la dimension émotionnelle de l'événement.

**La protestation:** lorsque l'émotion refait surface, la colère submerge souvent celui qui est en deuil. Révolte contre les médecins, les soignants, contre le mort lui-même, surtout en cas d'accident. Cette protestation est une étape normale et doit être respectée par l'entourage.

**La tristesse:** le chagrin envahit ensuite le champ des sentiments, parfois accompagné de regrets et d'une impression de culpabilité.

# La prévoyance funéraire, une vision lucide et responsable



## Chez Azur Prévoyance Funéraire SA

*Vous êtes conseillé(e) et surtout écouté(e) par des professionnels qui vous proposent un choix de solutions tenant compte de vos volontés, vos vœux et votre budget.*

*Vous seul(e) avez la possibilité de modifier votre contrat, en tout temps, sur simple demande.*

*La pérennité de votre contrat de prévoyance est assurée: un groupe d'entreprises funéraires de plus de 75 ans d'expérience et de pratique en garantit la stricte exécution.*

**Azur**  
Volontés

Azur Prévoyance Funéraire SA  
Route de Saint-Georges 79  
1213 Petit-Lancy  
Tél. 022 342 66 22  
Fax 022 792 00 54

### Agences

Carouge: Pompes Funèbres Générales 022 342 30 60  
Fribourg: Pompes Funèbres Générales 026 322 39 95  
Neuchâtel: Pompes Funèbres Wasserfallen 032 725 40 30

Coupon à découper et retourner à l'agence de votre choix ou au siège d'Azur Prévoyance Funéraire SA

Je désire recevoir **sans engagement de ma part:** 11.Gen.03  
 une documentation sur vos contrats de prévoyance  
 une étude personnalisée avec vos conditions financières  
 Veuillez me contacter pour parler de ma prévoyance funéraire.

Nom: \_\_\_\_\_

Prénom: \_\_\_\_\_

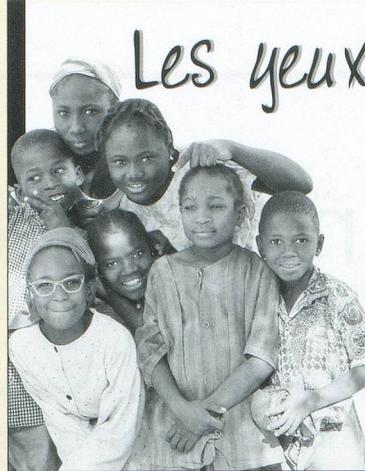
Adresse: \_\_\_\_\_

No postal: \_\_\_\_\_ lieu: \_\_\_\_\_

Téléphone: \_\_\_\_\_

Né(e) en: \_\_\_\_\_ Signature: \_\_\_\_\_

# Les yeux d'enfants! devraient voir!



Aidez-nous à soigner ces enfants d'un village africain grâce à la vitamine A. Ensemble, nous les protégerons de la cécité.

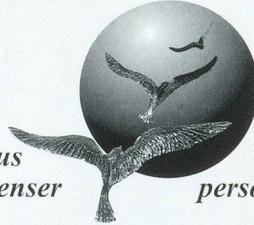
**CBM** CBM Mission chrétienne pour les aveugles  
Case postale, 2002 Neuchâtel  
Tél. 032 724 84 12, Fax 032 724 84 14  
C.P. 87-192253-5

## Lausanne POMPES FUNÉBRES OFFICIELLES DE LA VILLE DE LAUSANNE

Beau-séjour 8 - Téléphone permanent:  
**021 315 45 45**

Organisation de funérailles en Suisse et à l'étranger  
Etablissement de convention pour obsèques futures

**Prévoir et tout régler d'avance, pour ne plus avoir à y penser**



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

**FUNESTA**  
Votre prévoyance-décès personnalisée est là pour ça

**FUNESTA - Pour quand la vie s'en va**  
Région Chablais vaudois et Valais romand 079 449 44 18

**Ce que nous pouvons vous offrir:**

- La tranquillité d'esprit,
- Le soulagement de vos proches,
- Vos derniers désirs précisés et définis d'avance,
- Des possibilités de souscriptions pour tous, sans limite d'âge, et ce en toute discrétion,
- Des conseils donnés par des professionnels parfaitement formés

– ...

**N'hésitez plus, retournez-nous le coupon ci-joint**

**Mon adresse:**  
Prénom \_\_\_\_\_  
Nom \_\_\_\_\_  
Rue, N° \_\_\_\_\_  
NPA, Localité \_\_\_\_\_  
Tél. \_\_\_\_\_ Age \_\_\_\_\_

**La seule prévoyance que tous doivent avoir. Et vous? L'avez-vous?**

Affranchir s.v.p.  
70 ct. qui en valent la peine

**FUNESTA**  
Prévoyance Funéraire  
Rue de l'Eglise 11  
Case postale 421  
1920 Martigny

«J'aurais dû lui dire, si j'avais su, j'aurais passé plus de temps avec lui», sont des expressions fréquentes de ce moment où l'endeuillé a sans doute le plus besoin d'une écoute attentive et aimante.

**L'acceptation intellectuelle:** le sentiment de solitude est profond, mais on a assimilé la réalité de la perte. On admet alors que ce ne sera jamais plus comme avant.

**L'acceptation globale:** il faut des mois, parfois des années, pour que la personne en deuil intègre vraiment la séparation, que la douleur s'estompe et que la vie reprenne ses droits. Il s'agit alors de pardonner à celui qui est mort d'être parti, trop tôt et parfois sans avoir dit au revoir. Cette guérison émotionnelle permet ensuite de nouveaux attachements.

**La recherche de la signification:** Rosette Poletti l'appelle «l'ultime étape du processus du deuil». Tout le monde ne désire pas se lancer dans une quête spirituelle, mais certains y trouvent l'occasion d'un approfondissement de leur foi, d'une recherche philosophique et d'un mûrissement personnel.

## Prendre soin de soi

Les personnes en deuil traversent une période de grande fragilité autant psychique que physique durant le mois qui suit la perte d'un proche. Elles éprouvent souvent une baisse d'énergie, le sentiment d'avoir la gorge et l'estomac noués, une augmentation des problèmes de santé habituels tels que maux de tête, rhumatismes, douleurs au niveau du cœur. C'est dans ce laps de temps que beaucoup tombent malades, attrapant toutes sortes d'infections. Un manque d'appétit, des troubles du sommeil déséquilibrent le système immunitaire. Il est donc primordial de bien s'occuper de soi-même durant cette première phase de deuil, comme si l'on était une personne convalescente ou sortant d'un accident. A ce titre, il est important d'être bien entouré et de pouvoir se confier à une oreille attentive. En effet, il vaut mieux partager sa peine avec sa famille ou ses amis, plutôt que de prétendre faussement que tout va bien.

Rosette Poletti insiste aussi sur l'importance des rites dans cette phase, qui apportent un sentiment de paix. La cérémonie funèbre, souvent brève, ne répond pas toujours à toutes les attentes des proches. Pourquoi ne pas organiser avec son entourage un moment de souvenir, dédié au défunt, une soirée musicale ou un pique-nique à sa mémoire?

Par la suite, lorsque commence la phase de la révolte, Rosette Poletti propose d'extérioriser cette rage et de ne pas chercher à la refouler.



ler. Lors d'une promenade en forêt, on peut se munir d'un bâton et frapper le sol, crier sa colère en jetant des pierres dans l'eau.

Pour certains, l'échange d'expériences peut être très profitable. De nombreux groupes de parole réunissant des gens qui ont vécu un deuil et d'autres qui se trouvent dans ce moment difficile sont organisés à l'instigation d'œuvres sociales ou religieuses (*lire encadré*).

## Les groupes de parole

La possibilité de dire «adieu» à la personne décédée est l'un des aspects clés de ces ateliers, qui enclenche le processus de cicatrisation. «Depuis dix ans que j'accompagne avec des collègues de tels groupes, je m'émerveille des capacités et ressources des personnes touchées par les épreuves de la vie. Participer à un groupe fait entrer dans une communauté provisoire de compassion, à un moment de la vie où recevoir de telles marques d'attention réconforte, et où chacun est écouté dans son histoire particulière, sans jugement, dans un climat de confiance réciproque et de confidentialité absolue», explique Anne Coïdan-Lenoir, diacre de l'Eglise protestante de Genève, qui co-anime depuis une dizaine d'années des groupes de parole pour accompagner des personnes en deuil.

## L'aide des proches

Amis, famille, ne savent pas toujours comment agir pour aider une personne endeuillée. Il y a d'abord des tâches pratiques qui peuvent soulager directement celui ou celle qui vit les premiers instants d'un deuil: s'occuper des enfants, des courses, préparer un repas, faire la lessive, remplir des formalités, envoyer les faire-part, etc. Sur le plan psychologique, la personne en état de choc après l'annonce de la mort d'un proche a besoin d'être écoutée. Cela requiert beaucoup d'empathie, de patience et une capacité d'écoute importante. Il faut éviter d'asséner des conseils ou de fausses consolations. L'entourage devrait également garder en mémoire que les dates comme Noël ou les vacances sont particulièrement pénibles, comme le cap du premier anniversaire du décès.

**Se recentrer**

La mort d'un proche est une terrible épreuve. Mais, au terme du chemin du deuil, l'individu sent bien qu'une sorte de mûrissement s'est fait jour. On est amené à se recentrer sur l'essentiel, plutôt que de s'agacer pour des broutilles, à manifester plus de respect envers autrui, à réaliser combien l'amour est l'essentiel.

Comme le résume si bien Mme Poletti: «Faire son deuil, c'est en fait, remplacer une absence effective par une présence intérieure.»

Bernadette Pidoux

»» **A lire:** *Aimer, perdre, grandir*, Jean Monbourquette, Bayard, 2001. *Vivre son Deuil et croître*, Rosette Poletti, Barbara Dobbs, Jouvence, 2003.

## A qui s'adresser?

De nombreuses associations existent, qui proposent des groupes de rencontres, des consultations privées, une écoute. Les entreprises de pompes funèbres peuvent vous fournir des listes d'adresses, ainsi que les secrétariats des Eglises de Suisse romande. «Vivre son deuil-Suisse», sous la présidence de Rosette Poletti offre une première écoute et met à disposition un répertoire des groupes d'entraide par région, tél. 079 412 39 63. L'Association «SOS-Deuil», soutien psychologique, est atteignable au tél. 022 830 05 55.

«As'trame» a pour but d'accompagner les familles en situation de crise, deuil, rupture, tél. 021 648 56 56. L'Association «Arc-en-ciel» s'adresse aux parents qui ont perdu un enfant, tél. 026 413 11 04.

Le 29 novembre a lieu au CHUV, à Lausanne, un congrès ouvert au public sur le thème «Vivre après un deuil», renseignements tél. 026 436 46 60.