

Zeitschrift: Générations : aînés
Herausgeber: Société coopérative générations
Band: 37 (2007)
Heft: 11

Artikel: Le veuvage, une étape à surmonter
Autor: Pidoux, Bernadette
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-826964>

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: 03.04.2026

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

Le veuvage, une étape à surmonter

Perdre un conjoint après une longue vie commune est une épreuve particulièrement difficile. Nous avons recueilli les témoignages de veuves et de veufs, et cherché à cerner ce qui les aidait à reprendre les rênes de leur vie.

En Suisse, les veuves sont actuellement plus nombreuses que les veufs. L'espérance de vie plus longue des femmes induit des chiffres impressionnants: sur 100 hommes entre 75 et 79 ans, il y a 16 veufs, tandis que sur 100 femmes du même âge, il y a 50 veuves.

Comment s'organise la période qui suit le décès d'un conjoint? Y a-t-il des manières différentes d'affronter le chagrin ou la solitude pour un homme ou pour une femme? Quels soutiens existent en dehors du médecin de famille, des proches ou des hommes d'Église? Sur quelles rentes peut-on compter pour boucler ses fins de mois? Des adresses, des conseils et des témoignages pour un sujet dont on ne parle guère, mais qui peut nous concerner tous, tant la mort et la souffrance sont devenues taboues dans notre société.

L'histoire d'Alexandre

Alexandre vit depuis vingt-sept ans dans un bel appartement, qu'il a acheté avec son épouse. Celle-ci est décédée il y a quatre ans, mais Alexandre a préféré rester dans ce lieu qui lui est cher et qu'il n'a que très peu modifié. «Ma femme sou-

haitait retourner en Gruyère, la région de son enfance, mais le déménagement ne s'est jamais fait. Et je ne me voyais pas réaliser ce projet tout seul», explique-t-il avec tristesse. Toute sa vie, Alexandre a sillonné les routes helvétiques comme représentant. Il imaginait qu'un jour, ils pourraient voyager tous les deux, mais sa femme a été longtemps malade, subissant suc-

«Nous étions toujours ensemble et nous n'avions pas beaucoup d'amis proches.»

cessivement trois cancers qui l'ont emportée, à 71 ans. En évoquant cette compagne avec laquelle il a partagé près de cinquante ans de vie, Alexandre a les larmes aux yeux. «Je suis très sentimental», avoue-t-il, pour justifier une peine qu'il ne peut guère partager. S'il s'est immédiatement débrouillé pour le ménage, les courses et le repassage qu'il a mis en pratique, pour la première fois à 75 ans, il a dû faire face à un immense sentiment de solitude et de vide. «Nous étions toujours ensemble ma femme et moi et nous n'avions pas beaucoup d'amis proches.» Son

fil et sa belle-fille l'ont entouré et lui sont très précieux, ainsi que ses deux petits-enfants. Mais, pour lui, les fêtes et les dimanches sont encore durs à passer.

Juste après le décès de sa femme, c'est justement chez son fils qu'Alexandre a trouvé refuge. Mais il a bien fallu reprendre le cours de sa vie, sans elle. C'est dans le bricolage qu'il a trouvé un pis-aller quelque temps.

«Je ne sortais pas, je m'isolais», se souvient-il. Son médecin de famille s'est enquis de sa santé et de son moral, une sollicitude dont Alexandre est reconnaissant. «Un jour, une voisine âgée m'a apporté un très beau poème de saint Augustin qui s'intitule *Ne pleure pas si tu m'aimes.*» Un geste tout simple qui l'a profondément touché, comme une perche tendue.

Cet été, Alexandre s'est rendu quelques jours à la montagne, voir des connaissances et il s'est senti bien. Il s'est pris à rêver de nouvelles rencontres. Il a repris son vélo, mais hésite encore à contacter un groupe de cyclistes, par timidité. Il pense adopter un chien. Et il se répète souvent, *Essuie tes*

L'écriture pour progresser

Joël Wildi anime des ateliers d'écriture pour personnes en deuil. Pasteur de formation, il a suivi de nombreuses familles dans le désarroi après la perte d'un proche. «L'écriture permet d'aller à l'essentiel, de s'adresser à celui qui est parti, mais aussi de faire le point sur soi, avec de la distance, puisqu'on peut se relire», analyse-t-il. L'atelier est très structuré: en quatre séances thématiques, chacun est invité à écrire sur place ce qu'il ressent, à partir d'images symboles. L'un des thèmes par exemple est celui de la date: la date à laquelle j'ai appris sa maladie, ou l'anniversaire que je redoute. Une fois de plus, le groupe apporte une force, une dynamique qui permettent de sortir de son isolement. «Si l'on parle spiritualité, il n'y a aucune connotation confessionnelle à cet atelier», précise Joël Wildi.

Rens: Joël Wildi, ch. du Pont 14, 1258 Certoux, tél. 079 752 78 04.

larmes et ne pleure pas si tu m'aimes...

Projets de vie

L'Université genevoise du 3^e Age a réalisé, avec l'aide du sociologue Christian Lalive d'Epinay, une étude très intéressante auprès de veufs de 69 à 87 ans. Paru sous le titre *Vivre sans elle*, ce livre est une mine de renseignements sur les comportements masculins. Première remarque: les hommes peinent à livrer leurs émotions et se réfugient dans la description d'actions concrètes. Ils parlent de leur veuvage en insistant sur tout ce qu'ils ont mis en place pour réorganiser leur quotidien. Alexandre est fidèle à ce schéma: lorsqu'il se laisse al-



ler au chagrin, il cherche à donner une explication rationnelle, en disant qu'il est sentimental. Le travail, du bricolage à la reprise d'une activité liée à leur profession, devient un refuge pour beaucoup d'hommes. Les femmes, elles, investissent dans des activités familiales, gardent leurs petits-enfants, ou deviennent bénévoles. Le sentiment d'être utile revient constamment dans les discours des veuves.

Ces indications sur les veuves proviennent d'une autre étude menée par le même groupe de l'Université du 3^e Age portant sur des veuves de 68 à 78 ans. Quelles différences constate-t-on dans leurs manières d'appréhender cette nouvelle vie en solo?

Dans la période de grande fragilité qui suit immédiatement le décès d'un conjoint, on constate que veufs et veuves sont souvent malades, à tel point qu'on assiste à une surmortalité importante, en particulier des hommes. Dénî, révolte, abattement, sentiment de perte de sens, de solitude font partie de ce que les psys appellent le travail du deuil, pour les hommes comme pour les femmes.

Sur le plus long terme, les hommes songent à se remarier et le font en nombre. Les femmes, elles, privilégient l'amitié, en créant

Les phases du deuil vont de la révolte à la tristesse puis à l'acceptation.

autour d'elles un petit cercle d'amies souvent dans la même situation qu'elles. On voyage également entre amies, ce qui n'est guère le cas chez les hommes. Très peu de veuves âgées se remarient. Leur témoignage insiste plutôt sur la notion d'indépendance que cette nouvelle étape de vie leur a fait acquiescer. Lise en est l'exemple.

L'histoire de Lise

Lise a perdu son mari il y a un an et demi, au terme d'une longue maladie éprouvante. Physiquement diminué, il avait aussi la maladie d'Alzheimer. Lise a dû prendre la difficile décision de le placer en EMS, parce qu'il sortait seul la nuit et ne retrouvait plus le chemin de leur maison. Aujourd'hui, Lise a décidé de vendre cette jolie villa où ils ont vécu tous deux durant vingt ans. «J'éprouve le besoin de réorganiser ma vie, j'ai envie de me désencombrer de toutes ces choses que l'on entasse durant une existence.» Elle songe à prendre un appartement, en ville, parce que leur maison, dans un quartier



Photographe: Baumgartner AG

de villas paisibles en lisière d'un village, nécessite des travaux de jardinage et cela lui pèse. «Mes petits-enfants sont tristes que je veuille vendre cette maison dans laquelle ils ont passé beaucoup de temps. Mais je pense que j'ai changé, et qu'il faut que je me prépare une vie plus simple.»

Lise dit qu'au moment du décès de son mari, elle a ressenti un grand soulagement pour lui. Elle allait avoir septante ans et lui en avait quatre-vingts. «J'avais le sentiment qu'il nous avait déjà quittés progressivement au fil de sa maladie, en perdant la mémoire.»

Un mois après la mort de son conjoint, Lise a mis ses chaussures de marche et est partie sur les chemins de Compostelle, qu'elle explorait déjà par étapes depuis des années. «J'avais besoin de couper avec cette période terrible, de me retrouver moi-même, en silence. La nature m'aide, m'amène de la sérénité.»

Lise n'avait jamais vécu seule: mariée à 21 ans, elle quittait sa

mère pour une vie de couple de près de 49 ans. La grande force dont fait preuve Lise, elle la tient peut-être de sa mère, qui s'est retrouvée veuve très jeune. «J'avais huit ans quand mon père est décédé», se souvient Lise. Une mort très difficile à admettre pour une fillette. Mais un autre deuil a aussi profondément marqué Lise, le deuil le plus injuste qui soit, celui d'un enfant, l'un de ses trois enfants, survenu lors d'un accident de la route. «Mon mari était tellement effondré qu'il ne pouvait pas m'aider, et pourtant il fallait retrouver la force de continuer.»

Seule, à 71 ans, mais bien avec elle-même, Lise a réinventé ses journées, composées d'activités sportives, de visites de musées, de voyages. «Je suis une privilégiée, parce que je peux me permettre ces plaisirs. Je conduis, je suis indépendante et j'ai une famille sur laquelle je peux compter.» Lise pourtant évite d'ouvrir les albums de photos. «Je me protège, pour pouvoir aller de l'avant.»

Le parcours proposé par As'trame

As'trame est une fondation qui soutient toute personne en rupture de lien, à la suite d'un divorce, d'un deuil, d'une maladie. Des enfants, qui ont subi la perte d'un parent ou d'un frère ou d'une sœur, bénéficient d'un soutien, sous forme de parcours de groupes. Des séances individuelles pour enfants ou adultes, sont également proposées. Grâce à un don de la Fondation Leenaards, As'trame, a maintenant les moyens de mettre aussi sur pied des groupes de personnes âgées autour de la problématique du deuil. «Le groupe est très bénéfique, parce qu'il donne la possibilité à des personnes dans des situations similaires de recréer des liens, de partager des expériences et de retrouver ensemble des ressources pour avancer.»

Pour Anne de Montmollin, collaboratrice d'As'trame, il est important de se souvenir que le deuil n'est pas une maladie, un état permanent. «Dans nos groupes, nous proposons sept séances, qui marquent un cheminement. Ces sept étapes constituent un parcours volontairement limité dans le temps. Ceci est symbolique du processus de deuil, qui, même s'il dure plusieurs mois ou années, a un début et une fin. Il est important de donner à la personne endeuillée les moyens de le vivre le mieux possible, pour qu'elle puisse, à son terme, tisser de nouveaux liens au monde,

intégrer la perte et reprendre les rênes de son existence. Il ne s'agit pas d'oublier, mais de reprendre le cours d'une existence, de se retrouver acteur de sa vie, en ayant pris en compte la perte et la tristesse.»

Dans un groupe, chaque personne a vécu différemment un ou plusieurs deuils, mais chacun connaît une perte de repères importante, «les liens aux autres sont à réinventer, mais aussi les liens à soi-même», explique Anne de Montmollin. Aujourd'hui où le veuvage se fait discret, puisque les rites autour du deuil ont disparu, il est d'autant plus difficile de s'y retrouver. Pouvoir parler de ses insomnies, de ses révoltes, comprendre que ce sont des manifestations normales permet de reconnaître sa souffrance et non pas de l'évacuer rapidement comme la société nous pousse à le faire. «Même à 95 ans, on peut se réapproprier sa vie», affirme M^{me} de Montmollin, expérience à l'appui.

Que ce soit quelques mois ou quelques années après un deuil, il est possible d'entreprendre une démarche individuelle ou de groupe telle que le propose As'trame.

Rens. *Astrame, rue Clos-de-Bulle 7, 1004 Lausanne, tél. 021 648 56 56, www.astrame.ch*
As'trame Genève, Rue Benjamin-Franklin 2, 1201 Genève, tél: 022 340 17 37. Natel: 079 590 75 70.

Nouvelles relations

À la phase de repli sur soi qui marque le début du deuil, accompagné de troubles du sommeil et de l'appétit, – et de dépression chez certains –, succèdent pour beaucoup une période de réappropriation de l'existence, qui passe par un déménagement. Les amis

changent, ceux du couple ne correspondant plus au nouveau mode de vie.

Le rôle de la famille est capital, puisqu'on constate que les endeuillés qui ont des enfants souffrent moins de dépression que ceux qui n'en ont pas eu.

Le souvenir du défunt ou de la défunte prend d'autres couleurs: une

Pouvoir dire ensemble

Caritas Jura organise des groupes de parole qui permettent d'exprimer des émotions et de construire de nouveaux projets, dans un cadre chaleureux, avec l'aide du groupe et de deux animatrices. Christine Donzé souligne que si faire le premier pas peut être difficile, chaque membre du groupe témoigne ensuite des bienfaits de cette expérience. «Nos groupes s'apprécient souvent tellement, qu'ils continuent à se voir, à s'entraider, après la période où ils font cette démarche. Et beaucoup éprouvent par la suite l'envie de devenir bénévoles auprès des familles qui s'occupent d'un proche en fin de vie.»

Tous les quinze jours, le groupe se réunit et fait le point sur les sentiments ressentis. «Des jeunes comme des personnes âgées participent. Parfois le deuil est récent, mais nous avons eu une femme dont le père s'était suicidé trente-sept ans auparavant», remarque Christine Donzé.

Rens: *Caritas Jura, Quai de la Sorne 2, Délémont, M^{me} Christine Donzé, tél. 032 421 35 60.*



photo subsiste, tandis que les objets familiers, vêtements etc. ont été triés et éloignés. Cette mise à l'écart matérielle est le signe d'une bonne distance prise avec le défunt. Certains optent pour une stratégie radicale, en éliminant toute trace matérielle, pour éviter de vivre dans le souvenir, tandis que d'autres affirment que le souvenir leur est un apaisement.

Souvent, explique le sociologue français Vincent Caradec, un nouveau rapport au mort s'instaure: «C'est à ce moment-là que les endeuillés ressentent le besoin de faire une sorte de pèlerinage dans les lieux aimés et visités ensemble.» Ce cheminement qu'accompagnent certaines associations ou groupes de soutien (voir encadrés) prend du temps et, là aussi, la donne est variable, de quelques mois à quelques années.

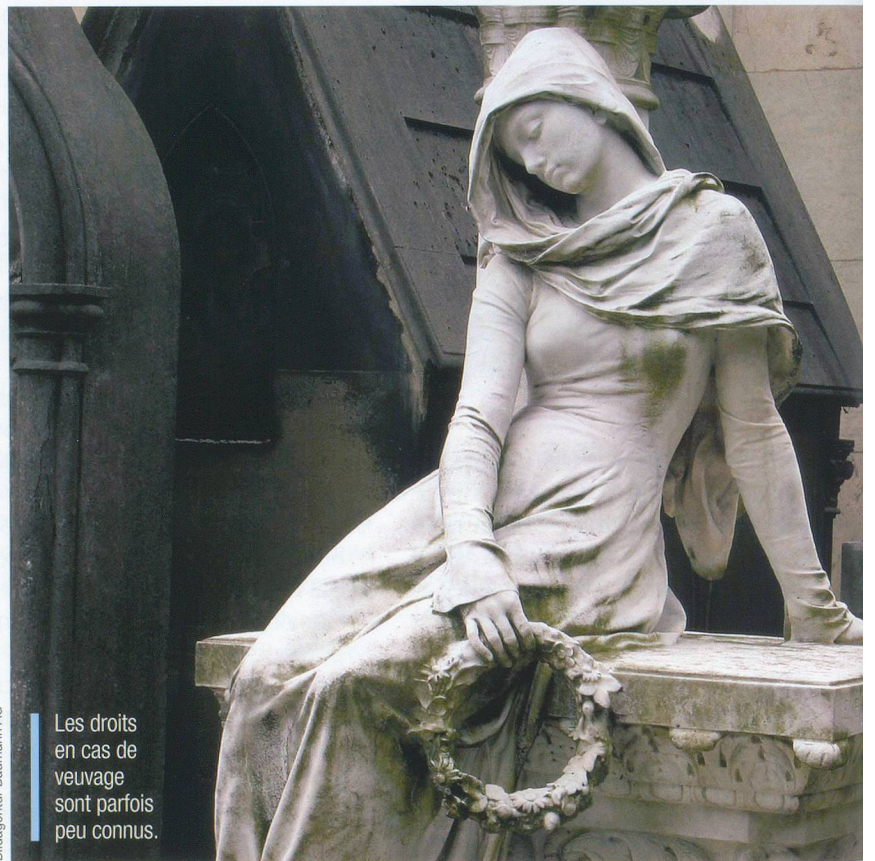
Perdre le compagnon d'une vie fait vaciller tous les repères et remet même en question l'identité de celui qui reste. Au bout de quelques années, nombreux sont ceux qui disent avoir changé. Le processus de deuil consiste précisément en cette restructuration de la personne. Faire front à l'adversité, c'est savoir s'adapter à sa nouvelle situation, et se montrer capable de vivre avec la solitude. «Après la tempête qu'a représenté le décès de mon mari, un certain apaisement revient et ma vie continue. La mort en fait partie, La séparation est une épreuve à traverser, à surmonter avant de donner un nouveau sens à son existence, de découvrir son vrai sens», écrit Marie-Claire Moissenet dans son livre témoignage intitulé *Traverser le Veuvage*. ■

A lire: *Traverser le veuvage*, Marie-Claire Moissenet, éditions de l'Atelier.

Vivre sans elle, le veuvage au masculin, Groupe Sol de l'Université du 3^e Age, éditions Georg. Et *La solitude ça s'apprend, l'expérience du veuvage racontée par celles qui la vivent*, même auteur, mêmes éditions.

N'oubliez pas vos droits!

Lorsque le chagrin nous submerge, la question économique passe au second plan. Et pourtant, certaines démarches s'imposent.



Bildagentur Baumann AG

Les droits en cas de veuvage sont parfois peu connus.

Voici quelques mesures à prendre en vue de régler la succession et d'obtenir les rentes servies aux veufs et aux veuves par l'AVS et le 2^e pilier. Elles représentent respectivement 80% et 60% de celles que touchait le conjoint disparu ou qu'il aurait touché, s'il avait vécu jusqu'à l'âge de la retraite et peuvent être cumulées jusqu'à un certain montant. Comme elles ne sont pas versées automatiquement, il

est conseillé de contacter rapidement les deux institutions concernées: la caisse de pension du disparu et la dernière caisse de compensation AVS qui a perçu ses cotisations.

La rente de veuve-veuf de l'AVS

Elle est beaucoup plus facile à obtenir (et à garder...) pour la femme que pour l'homme. Sur ce point la loi ne respecte guère