



Et maintenant...

Ce livret, qui vous est remis par un soignant, est un support que le pôle Suivi de deuil vous propose pour partager avec vous l'expérience de ceux qui ont, avant vous, vécu ce temps de deuil.

Vous trouverez ici des informations pratiques sur les décisions, les démarches que vous serez amené à réaliser, quelques repères sur le deuil ainsi qu'une bibliographie. Ce livret propose aussi des liens utiles qui pourront vous aider.

Nous vous invitons à le lire et à le faire lire à ceux qui vous entourent.

Le pôle Suivi de deuil est à votre disposition pour répondre à vos questions et pour vous proposer différentes rencontres. Vous pouvez nous solliciter maintenant ou plus tard, lorsque vous en ressentirez le besoin.

L'ensemble des équipes Jeanne Garnier s'associe à votre tristesse dans ce temps si particulier qui vous touche.

SOMMAIRE

Introduction

A qui vous adresser après le décès de votre Proche

Ce qui se passe après le décès de votre Proche

Dans le service de soins

A l'accueil, à la mairie

Le devenir du corps de votre Proche

A la chambre mortuaire de Jeanne Garnier

Les rites funéraires

Chronologie des démarches

Quelques repères sur votre deuil

Le moment du décès

Les funérailles

Le temps du deuil

Apprivoiser l'absence

Perdre un conjoint, un parent

Perdre un enfant, Annoncer la mort à un enfant

Que dire à autrui ?

SOMMAIRE Suite

Comment continuer à vivre ?

Pour vous qui connaissez des personnes endeuillées

Comment les aider ? Que faire ? Que dire ?

Pôle Suivi de Deuil

Propositions de soutien, Informations

Pour trouver de l'aide

Administrative, Associative, Matérielle, Psychologique, Religieuse

Bibliographie

Contacts

A qui vous adresser après le décès de votre Proche?

A Jeanne Garnier :

Pour toutes vos interrogations et vos demandes, nous vous encourageons à rencontrer :

- ❖ **Un médecin** : il pourra faire le point avec vous sur la maladie et les circonstances du décès
- ❖ **Les Infirmières coordinatrices, les Infirmières, les aides-soignants** pourront vous informer sur la prise en charge dans le service de soins
- ❖ **Une Assistante Sociale** pour vous écouter et vous informer des démarches et des aides possibles
- ❖ **L'aumônerie** pour trouver un soutien spirituel et des conseils pour la cérémonie religieuse
- ❖ **Un(e) bénévole** de Jeanne Garnier, de l'Association AIM, (Accompagner Ici et Maintenant) pour vous écouter et vous accompagner
- ❖ **Le responsable du pôle de Suivi de deuil** qui pourra vous orienter en fonction de vos besoins vers des propositions de soutien adaptées

Numéros de téléphone en dernière page du livret

En dehors de Jeanne Garnier :

Vous pourrez trouver de l'aide auprès d'une association de suivi de deuil*, ou auprès d'une association concernée par la pathologie de votre Proche.

** coordonnées en fin de livret*

Ce qui se passe après le décès de votre Proche

Dans l'unité de soins

Vous pouvez rester auprès de votre Proche, dans sa chambre pendant quelques heures après le décès, puis le voir à la chambre mortuaire les jours suivants **en prenant rendez-vous à l'accueil**. Certains membres de la famille ou, certains amis auront peut-être du mal à effectuer cette démarche. Celle-ci n'a aucun caractère obligatoire. N'hésitez pas à en parler avec l'équipe soignante. Si vous avez besoin d'une présence à vos côtés, faites-le nous savoir, nous pourrons l'organiser avec un(e) bénévole, une assistante sociale ou avec un soignant.

La toilette mortuaire est assurée par une infirmière et une aide-soignante qui se sont occupées de votre Proche. Vous pouvez demander à y participer ou à être présent. Faites-nous part de ce qui est important pour vous dans la présentation de votre Proche et de ce que vous souhaiteriez faire vous-même (coiffer, habiller, parfumer, etc). Les soignants peuvent habiller votre Proche avec les vêtements que vous avez apportés. Si les vêtements ne sont pas disponibles à ce moment-là, un agent de l'opérateur funéraire que vous avez choisi, pourra s'en charger ultérieurement (il faudra alors prévoir des frais en supplément).

Les bijoux sont retirés et déposés au coffre de l'établissement si aucun Proche n'est présent à ce moment-là.

Si vous avez des souhaits particuliers (lire un texte, une poésie, écouter une musique...), nous vous aiderons à les réaliser dans la mesure du possible.

Si vous souhaitez rencontrer un représentant de votre culte ou un bénévole, une personne du service de soins peut le solliciter pour vous si vous lui en faites la demande.

Voir numéros de téléphone en dernière page du livret

A l'accueil de la Maison Médicale* :

La déclaration de décès est effectuée par la Maison Médicale Jeanne Garnier, dans un délai de 12H, auprès de la mairie du 15^e arrondissement. Le dimanche et les jours fériés ne sont pas pris en compte dans ce délai.

Vous devrez vous rendre à l'accueil de la Maison Médicale pour obtenir les informations administratives dont vous avez besoin et clore le dossier de votre Proche.

**Accueil Maison Médicale : tel 01.43.92.21.00.*

A la mairie* :

L'acte de décès est le document officiel, établi par la mairie du lieu de décès, attestant de l'identité d'une personne décédée. Ce document est exigé par la plupart des organismes sociaux, financiers et administratifs lors des formalités après obsèques. Certains organismes demandent que leur soit transmis un exemplaire original (employeur, banque, caisse de retraite par exemple). D'autres se contentent d'une copie. N'oubliez pas d'indiquer à l'opérateur funéraire, ou à la mairie, le nombre d'exemplaires originaux dont vous avez besoin (15 au moins).

Les actes de décès sont remis dans un délai rapide (immédiatement ou sous quelques jours) à vous-même ou à l'opérateur funéraire que vous avez chargé des démarches et des formalités. A Paris, la mairie du lieu de décès demandera à la mairie du lieu de naissance qu'elle lui fournisse un extrait de l'acte de naissance du défunt avant d'établir les actes définitifs - ceci pouvant prendre un peu plus de temps.

Si vous ne pouvez pas vous déplacer vous-même à la mairie, il est peut-être possible qu'un de vos Proches puisse s'y rendre. En ce cas, il doit se munir de sa carte d'identité.

Vous pouvez également demander un certificat d'hérédité pour prouver votre droit à agir et pour débloquer les comptes bancaires au bureau des affaires générales de la Mairie du 15°. Ce certificat est délivré gratuitement, sur présentation d'un acte de naissance, de l'acte de décès et du livret de famille. Il n'est pas délivré s'il existe un testament ou un contrat de mariage. L'héritier doit alors s'adresser directement au notaire chargé de la succession.

**Mairie du 15° : 31 rue Pécelet 75015 Paris. Tel : 01.55.76.75.15. Bus : lignes 70 & 88 - Métro Vaugirard*

Le devenir du corps de votre Proche

La décision concernant les obsèques appartient à la famille. Votre Proche avait peut être émis des souhaits particuliers qui pourront vous guider. En l'absence de famille, les amis ou les voisins peuvent organiser les obsèques.

Le délai pendant lequel votre Proche peut rester dans la chambre ne peut excéder quelques heures. Il est conduit ensuite à la chambre mortuaire de la Maison Médicale. Il y demeurera jusqu'à la levée de corps et le départ vers son lieu de sépulture, sauf si vous décidez d'un transport au domicile ou vers une autre chambre funéraire. Légalement, les funérailles doivent avoir lieu dans un délai de 6 jours. (Hors WE)

La mise en bière, le transport, l'inhumation ou la crémation sont assurés par les Pompes Funèbres que vous avez retenues. La liste des entreprises funéraires habilitées est affichée et disponible au service de l'état-civil de la mairie. Cette liste est également disponible sur demande (mais pas affichée) à l'accueil de l'établissement ou sur internet : <http://www.paris.fr/pratique/aides-allocations-demarches/les-obseques>

Le coût des obsèques est à la charge de la famille, mais avant de signer tout contrat, vous pouvez demander un ou plusieurs devis fixant les prestations prises en charge et les honoraires. En cas de difficultés financières, des aides existent : les assistantes sociales peuvent vous renseigner et vous pouvez également consulter votre mutuelle pour une éventuelle prise en charge des coûts. Légalement, si la personne décédée avait exprimé le souhait d'être incinérée et quelle que soit la manière dont elle l'avait indiqué (oralement ou par écrit), ses Proches se doivent de respecter sa volonté. Si le défunt n'avait pas organisé à l'avance ses funérailles, ou s'il n'avait laissé aucune indication sur leur organisation, la décision appartient à sa famille, ou alors à ses Proches en l'absence de celle-ci. En cas de désaccord persistant de la famille du défunt sur l'organisation des funérailles, le tribunal d'instance du lieu de décès peut être saisi. Sa réponse est très rapide.

Si vous choisissez la crémation, vous devrez décider du lieu où sera déposée l'urne contenant les cendres : en columbarium ou dans une sépulture. Il peut être préférable de choisir un endroit précis pour déposer les cendres afin de pouvoir vous y recueillir mais vous pourrez aussi choisir de les disperser dans le Jardin du Souvenir, ou dans un lieu en pleine nature. La loi interdit de les garder dans une propriété privée.

Si votre Proche a fait don de son corps à la science, une carte de donateur ou un testament écrit, signé de la personne elle-même en fait foi. Celle-ci est obligatoire pour les démarches. La Maison Médicale avertira, dès le décès, la faculté de médecine concernée en signalant le don du corps. Elle avertira aussi le transporteur. Le corps du donateur ne sera pas rendu à la famille, il sera procédé à sa crémation au Père Lachaise, aux frais de l'établissement concerné. Les cendres sont alors généralement dispersées de façon anonyme au cimetière parisien de Thiais où une stèle est érigée à la mémoire de tous les donateurs pour permettre aux familles de venir s'y recueillir. Cependant, il est possible d'obtenir une remise des cendres à la famille sur la base d'un contrat passé avec l'École de Chirurgie*

Tout en respectant les souhaits de votre Proche, il est essentiel que vous preniez du temps pour penser et décider de ce que vous désirez pour ses funérailles, pour son inhumation ou sa crémation. Il importe d'abord que vous pensiez à vous dans ce premier moment de recueillement puisque c'est vous qui aurez à vivre avec les suites de ces décisions.

*Réf : Code général des collectivités territoriales : articles R2213-7 à R2213-14 Centre du don des corps Université René Descartes Paris V
Tél. : 01 42 60 82 54 (20 48) edith.bordereaux@univ-paris5.fr*

**École de chirurgie de l'AP-HP Tél. : 01 46 69 15 60 / 62 ecole.chirurgie@eps.ap-hop-paris.fr*

A la chambre mortuaire

La chambre mortuaire de la Maison Médicale Jeanne Garnier est un lieu où l'on reçoit et prend soin des personnes décédées, ce qui permet aux familles de disposer du temps nécessaire pour organiser les obsèques. Vous pouvez aller vous recueillir auprès de votre Proche décédé, en famille, avec des amis, seul ou accompagné d'un(e) bénévole, pendant une heure, entre 14h30 et 18h, **sur rendez-vous***.

L'équipe de la chambre mortuaire est là pour vous aider. N'hésitez pas à leur poser vos questions, à leur faire part de vos souhaits. Vous pouvez leur confier les vêtements que vous avez choisis, apporter un texte, une musique, des fleurs, qui pourront accompagner votre Proche. Les agents de la chambre mortuaire respectent la religion et les convictions de chacun. Vous pouvez leur demander les coordonnées du représentant du culte que vous souhaitez solliciter.

La famille peut organiser des obsèques religieuses et prendre contact avec le représentant du culte concerné. Le jour et l'heure des obsèques devront être fixés en collaboration avec l'opérateur funéraire qui assurera la coordination des différents intervenants. Il est également possible que vous demandiez aux prestataires auxquels vous avez confié l'organisation des obsèques de prendre en charge les contacts et d'assurer les démarches nécessaires.

** Chambre mortuaire de Jeanne Garnier : Tel : 01.43.21.29.12 entre 9H et 19H 7jrs/7*

Les rites funéraires

Les rites funéraires sont importants pour vous aider à accompagner votre Proche jusqu' à son dernier repos, pour lui offrir un dernier hommage. Vous choisirez ces rites selon vos croyances, votre culture et vos coutumes familiales. Ils vous aideront à dire Adieu à votre Proche en étant entouré de ceux qui ont compté pour elle/lui, en famille, entre amis. Ces moments seront inscrits dans votre mémoire et ils participent déjà à votre cheminement dans le deuil.

Ces rites nécessaires peuvent aussi servir de guide aux différents membres de votre famille qui se sentent impuissants, mal à l'aise, parfois même incompetents dans leur façon de vous offrir leur soutien. Les enfants de la famille peuvent souhaiter y participer et vous pourrez les accompagner dans cette démarche.

Si vous n'appartenez à aucun culte, vous pouvez choisir des rites profanes qui auront du sens pour vous et pour votre famille. Ils auront des fonctions similaires à celles des rites religieux. Prenez le temps d'y réfléchir et d'en discuter avec ceux qui vous entourent : vos parents et amis, les soignants, les assistantes sociales, le personnel de la chambre mortuaire, car ce temps de célébration est important.

Chronologie des démarches

Renseignez-vous auprès de votre employeur car, selon votre degré de parenté, des jours de congés exceptionnels peuvent vous être accordés. Pour cela, vous devrez remettre un acte de décès à votre employeur et prendre ce congé dans la période où l'événement se produit, mais pas nécessairement le jour même. Ces jours de congés sont assimilés à des jours de travail effectif pour le calcul du congé annuel et ils sont payés normalement, comme s'ils avaient été travaillés.

Pour vos démarches, nous vous recommandons d'envoyer les courriers en recommandé avec accusé de réception, de toujours joindre un acte de décès et de conserver une copie datée de vos correspondances. Vous pouvez déclarer le décès en une seule fois à plusieurs organismes sociaux sur le site : vosdroits.service-public.fr

Prévenir, dans les 24 heures qui suivent le décès

- **La mairie** : Une fois établi l'acte de décès (art.78 et 79 du code civil), demandez-en une copie en plusieurs exemplaires (15 au moins). Vous pouvez également demander un certificat d'hérédité pour débloquer les comptes bancaires.
- **Une entreprise funéraire** : Prenez contact avec une entreprise de pompes funèbres. Cet organisme peut, si vous le souhaitez, effectuer les formalités à votre place.

Prévenir, dans les 48 heures

- **L'employeur** : Si le défunt était salarié, adressez l'acte de décès au service du personnel de l'entreprise dans laquelle il travaillait. Ce service vous indiquera si vous pouvez bénéficier d'une couverture sociale complémentaire (institution de prévoyance, mutuelle, compagnie d'assurances) au titre du contrat de travail.
- **Pôle emploi** : si la personne décédée était indemnisée par l'assurance-chômage, il convient de déclarer le décès auprès des services du Pôle Emploi.
- **Les compagnies d'assurances ou de mutuelles** (pour la prise en charge éventuelle des frais d'obsèques)

Prévenir, dans les 8 jours

- **Le Notaire** : Le recours à un notaire est recommandé pour savoir si le défunt a exprimé des souhaits sur l'organisation de ses funérailles. Il devient obligatoire lorsqu'il existe un testament, des biens immobiliers, des actes de donation ou un contrat de mariage entre époux. Le notaire se charge de toutes les démarches relatives à la succession et notamment, de délivrer des certificats de propriété et des actes de notoriété.
- **Les banques, Caisse d'Epargne, CCP** : Les comptes individuels du défunt sont bloqués. Les procurations ne sont plus valables, sauf si elles comportent une clause post-mortem. Cependant, les comptes peuvent être débloqués sous certaines conditions, consultez votre notaire ou votre banque. Pensez aussi aux engagements que votre Proche avait pu contracter : crédits, actes de cautionnement, créances, viagers etc.

Prévenir, dans les meilleurs délais

- **Le bailleur** : organisme ou personne propriétaire du logement dont le défunt était locataire
- **Les locataires du défunt** : si celui-ci était bailleur
- **Les Compagnies d'Assurances ou Mutuelles Santé** (pour une nouvelle carte d'adhérent pour le conjoint) **Mutuelle habitation**, Assurance logement ou automobile, Assurance vie, etc.
- **La Sécurité Sociale** et la **C.A.F.** (Caisse d'Allocations Familiales) : pour le conjoint en cas de nouvelle immatriculation de l'ayant droit en cas de veuvage. Pour vous renseigner sur les aides possibles : RSA, allocation de solidarité personnes âgées, allocation de soutien familial etc.
- **La Télévision** : chaînes câblées, abonnements divers, internet, etc.
- **Les organismes de crédit**
- **Les sociétés de téléphonie**: abonnements en cours
- **Les compagnies EDF – GDF, etc.**

Prévenir, dans les 6 mois :

- **Le Centre des impôts** : Au terme d'un délai maximum de 6 mois, vous devez avoir rempli et envoyé la déclaration d'impôt sur le revenu du défunt.
- **La recette des impôts** : Vous devez déposer une déclaration de succession ; elle peut être effectuée par le Notaire.
- **Les associations** diverses dont le défunt était membre.
- **Les Caisses de retraite** pour une demande de pension de réversion.

Quelques repères...

Quelques repères sur le chemin de votre deuil

Ce qui suit a été écrit à partir des témoignages laissés par des familles ayant perdu un Proche. Le deuil est un cheminement complexe, parfois épuisant, souvent long mais nécessaire pour continuer à vivre après la mort de l'être aimé et poursuivre votre route. Vous retrouverez dans la bibliographie de ce livret des livres sur ce sujet. Ce que vous allez lire ci-dessous semble représenter un cheminement bien ordonné cependant ces temps sont comme le ressac de la mer : ils s'alternent parfois ou **peuvent se chevaucher**, sans ordre apparent, et toujours différemment pour chacun.

Le deuil est universel mais chaque deuil est singulier.

Le moment du décès

Votre Proche est mort, comment y croire vraiment ? C'est le premier temps du deuil : le choc, le déni et l'incrédulité. Ce temps suspendu est un moyen de vous protéger psychiquement pour vous permettre d'accepter à votre rythme cette séparation et de garder à distance votre douleur. Le temps semble s'arrêter.

Les funérailles

Les funérailles représentent un moment souvent émouvant qui peut sembler insupportable parce qu'il manifeste la séparation définitive. Mais elles permettent de dire au revoir, de rassembler la famille et les amis et d'être entouré de leur affection. Les funérailles permettent de partager avec votre entourage votre peine et de se remémorer les moments heureux. Vous pouvez, si vous le désirez, prendre la parole, ou demander à des Proches de le faire pour vous.

Faites ce que vous sentez ou délégez à ceux qui vous entourent. Il n'est jamais trop tard pour commémorer votre Proche et, si vous n'avez pas eu l'occasion de le faire au moment du décès, vous pourrez choisir un moment et une façon de faire qui vous conviendront.

Prenez le temps de réfléchir à ce qui est important pour vous, à la façon dont vous désirez que se déroulent les obsèques de votre Proche, conformément à ce qu'il vous a peut-être demandé, en accord avec ses croyances. En lien avec vos souhaits.

Le temps du deuil

Le temps de deuil est un temps très particulier. C'est un cheminement personnel fait de hauts et de bas où vous éprouverez une grande peine ou un apaisement. Ces moments se succèdent et se mêlent, de façon différente selon des facteurs personnels et culturels. Ce cheminement est individuel, il prend du temps, il est fatiguant.

Dans cette démarche, le lien humain est fondamental. Il est essentiel de s'appuyer sur des personnes qui vous comprennent mais parfois, vous aurez besoin de vous protéger. Certaines personnes seront une aide pour vous.

Au fur et à mesure de votre cheminement, vous connaîtrez probablement différents ressentis : incrédulité, colère, culpabilité, impuissance, dépression ou euphorie. Ne vous en inquiétez pas c'est normal. Certains des

ressentis, dont vous trouverez ci-dessous quelques exemples, peuvent ressembler à ce que vous éprouvez, d'autres non. Le deuil est différent pour chacun.

En quoi consistent-ils ??

Le déni : nier une réalité insupportable en ne pouvant intégrer la perte de l'autre est un premier temps que vous-même, ou un Proche, pourrez vivre. Ce temps permet d'assimiler progressivement ce qui s'est produit. Cela peut se traduire par l'impression que votre Proche décédé est toujours présent, ou qu'il peut revenir. Cette réaction peut étonner votre entourage et rendre, parfois, la communication plus difficile, mais chacun chemine à son rythme.

La fuite : fuir la réalité présente apparaît parfois, comme le seul moyen efficace de se préserver de la réalité de la mort. Cela peut se traduire par un repli sur soi, ou, à contrario, par un grand besoin d'être entouré. Certains peuvent devenir hyperactifs, courir de tous côtés... vivre à 100 à l'heure. D'autres personnes au contraire, intériorisent tout. Rien ne transparait en surface, comme si aucun événement majeur ne les bouleversait. Elles gardent le sourire, parlent normalement, masquent leur douleur, font comme si... et pourtant leur peine n'en est pas moins grande. La fuite est protectrice pendant un temps. Temps d'adaptation, de transition entre le monde d'avant le décès et celui d'après.

La révolte, la colère : Il se peut que vous ressentiez un sentiment de révolte, d'injustice face à la perte de votre Proche. Que ces reproches s'adressent à d'autres (services hospitaliers, médecins...) ou à vous-mêmes, ils témoignent de votre recherche d'explication, de sens . Il est normal de chercher à comprendre.

La culpabilité : Parfois des questionnements incessants sur ce que vous avez fait ou n'avez pas fait reviennent en boucle. Rester vivant alors que votre Proche est mort peut générer cette culpabilité qu'il est utile d'exprimer.

Le sentiment de perte au quotidien : La vie quotidienne est pleine de petits évènements qui réveillent votre souffrance, l'absence de votre Proche. Des lieux encore pleins de sa présence, la vision d'une famille heureuse, les fêtes de famille, un couple heureux sont, parfois, autant de moments difficiles à vivre. Il est important que vous puissiez partager votre souffrance avec votre entourage, votre famille, vos amis. Permettez-vous de pleurer, de vous faire choyer. Chacun vit son deuil en fonction de son vécu personnel. Tous ceux que vous souhaitez associer à votre deuil ne seront pas forcément présents. D'autres vous surprendront.

Si certains sont maladroits, n'hésitez pas à vous appuyer sur des personnes qui vous font du bien : vous seul(le) savez ce qui est bon pour vous.

Progressivement, vous pouvez vous fixer de petits objectifs à accomplir au quotidien (préparer un repas, sortir faire un achat, lire un article de journal...).

La solitude, le désespoir : Vous pourrez ressentir une détresse morale intense, vous sentir désespéré, déprimé, n'ayant plus goût à rien, appréhendant avec angoisse la journée à venir. Ces ressentis sont normaux face à la perte d'un être cher.

Parfois, vous pourrez croire que vous devenez fou ou que vous perdez goût à la vie. Tous ces sentiments témoignent de l'intensité de votre douleur. Parler à vos Proches, à ceux qui vous comprennent peut être un vrai soutien pour vous.

N'hésitez pas à demander l'aide d'une personne compétente comme votre médecin généraliste, un(e) psychologue, un(e) psychiatre si cela perdure trop longtemps.

Des troubles physiques : Votre douleur peut s'inscrire dans votre corps. Le corps entier peut vous faire mal. Sentiment de malaise diffus, insomnie, hypersomnie, maux d'estomac, de tête, perte d'appétit... Tout votre organisme peut traduire votre souffrance. Vous pourrez vous sentir comme ralenti dans vos gestes et votre pensée.

Vers l'approvisionnement de l'absence

Ce temps d'approvisionnement de l'absence est souvent long. Il faut se laisser du temps, être tolérant vis-à-vis de soi et des autres, car ce cheminement comporte des avancées mais aussi des retours en arrière. Des obstacles sont à dépasser, des caps à franchir.

Vivre son deuil ce n'est pas oublier, c'est admettre que la vie est désormais autre. C'est vivre avec la cicatrice laissée par la perte tandis qu'un lien différent s'établit, en soi, avec la personne décédée.

Perdre un conjoint

Devenir veuve ou veuf change l'organisation de la vie quotidienne. Celui que l'on aimait n'est plus et, peut-être, vous n'aurez plus envie de voir vos amis communs pendant un certain temps. Vous souhaiterez peut-être rencontrer des personnes qui ont vécu ou qui vivent la même chose que vous.

Perdre un parent

Quel que soit son âge et l'âge de ses parents, les perdre est un événement unique et le fait que ce soit « dans l'ordre des choses » n'y change rien.

La fratrie peut être une aide mais parfois elle peut être une source de difficultés car cette perte peut réactiver des conflits anciens.

Le couple

Si votre couple vit une perte commune (mort d'un enfant, mort des parents, de membres de la fratrie, par exemple) il peut souffrir aussi. Cette épreuve peut réveiller des sentiments forts mais aussi contradictoires qui peuvent rapprocher ou éloigner. Au sein de votre couple, vous n'éprouverez pas les mêmes sentiments au même moment. Cela peut être à certains moments une aide mais ces différences de vécu peuvent également perturber votre relation. Ceci est particulièrement vrai s'il s'agit de la mort d'un de vos enfants.

Pour certains, il est très difficile, voire impossible d'exprimer sa souffrance ou de montrer sa peine. Votre conjoint pourra peut-être vous aider mais vos cheminements personnels seront probablement différents. N'hésitez pas à demander de l'aide si vous en ressentez le besoin.

Annoncer la mort à un enfant

Les enfants ont besoin d'une information claire, simple et vraie.

Il est préférable de leur annoncer le décès et de ne pas attendre qu'ils le comprennent indirectement. Beaucoup d'enfants ne pleurent pas, semblent écouter d'une oreille distraite, voulant retourner aussitôt à leurs occupations. Ils ont quand même entendu mais ils vivent leur deuil différemment.

Les modes d'expression de leur souffrance sont variés : tristesse, anxiété, colère, perte d'appétit, troubles du sommeil, agressivité, renfermement mais aussi déni ou apparente indifférence... Encouragez-les à s'exprimer, à vous faire part de ce qu'ils ressentent quand ils le voudront.

Soyez attentifs aux mots, aux images qu'ils peuvent utiliser pour évoquer cette perte, ce deuil. Ces mots seront particuliers et différents d'un enfant à l'autre. Les enfants ont eux aussi leur propre travail de deuil à mener. Le jeu, le dessin, les livres, la musique... peuvent être de bons supports pour en parler et pour l'exprimer.

La représentation de la mort évolue avec l'âge. Le vécu du deuil sera donc différent d'un âge à l'autre. Vous pouvez être clair sur le fait que tout le monde meurt. La mort n'est pas un long sommeil ou un départ en voyage. Ces images pourraient susciter des craintes, des difficultés d'endormissement, des peurs lors de voyages ultérieurs. Vous pouvez dire que lorsque l'on est mort, on ne bouge plus, on ne respire plus et l'on ne sent plus rien.

Rassurez-les sur le fait que la mort n'est ni une punition, ni une vengeance, ni un abandon (ce qu'ils craignent avant tout) et qu'ils n'en sont pas responsables. Ceci pour accompagner le sentiment de culpabilité souvent présent. Comme chez l'adulte.

Que dire à autrui

Comment parler de ce qui s'est passé ? Faut-il parler de ce qui se passe dans sa vie ? Et si oui à qui ?? Certains de vos amis ou membres de votre famille choisissent le silence, font comme si de rien n'était ou n'osent plus en parler avec vous. Cela pourra vous blesser profondément. Protégez-vous. Parlez-en plutôt aux personnes qui peuvent vous écouter.

Vous seul(e), pouvez guider votre famille et vos amis, car ils ne peuvent pas deviner ce que vous ressentez. Si vous avez envie de parler de votre Proche décédé, d'évoquer avec eux les bons moments passés avec lui : dites-le-leur et, si, à l'inverse vous ne voulez plus parler du passé, et que vous préférez faire de nouveaux projets et vous tourner vers l'avenir : dites-le-leur également.

Comment continuer à vivre

Donnez-vous le droit d'avoir du chagrin, d'exprimer votre tristesse et de pleurer. Vous n'êtes ni fragile, ni anormal(e), vous êtes en deuil. Celui-ci sollicite beaucoup vos ressources et vous pouvez être particulièrement fatigué. N'hésitez pas à dire à votre entourage, votre famille, vos ami(e)s, comment vous désirez vivre ce temps : en évoquant souvent votre Proche ou, au contraire en vous changeant les idées....

N'hésitez pas à vous écouter, à prendre soin de vous et à être attentif à votre corps. Vous n'en avez peut-être pas eu l'habitude. Le deuil est un temps de vie où cela est indispensable. Apprenez à repérer les personnes et les activités qui vous font du bien. Favorisez ces rencontres et programmez des activités.

Ne soyez pas trop ambitieux. Fixez-vous des objectifs simples et accessibles. Dites-vous par ex : « Je vais faire un vrai repas aujourd'hui » ou « Je fais une promenade jusqu'au parc » ou « Je nage une heure » plutôt que « Il faut que j'aille mieux ». Chaque petite victoire sur la tristesse vous remet sur le chemin de la vie.

Vous vous sentez coupable de la mort de votre Proche ? Osez en parler et ne laissez pas la culpabilité vous envahir au point de vous empêcher de vivre. Parfois, vous éprouverez le sentiment fugace d'être à nouveau heureux et cela peut vous culpabiliser. Cela ne signifie pas que vous oubliez votre Proche.

De même, à certains moments, vous n'aurez pas envie de parler de lui et vous apprécierez de vous retrouver dans un lieu où personne ne sait ce qui vous est arrivé.

Vous recevrez sans doute beaucoup de conseils. Certains seront adaptés, d'autres pas.

Vous seul saurez trouver ce qui est bon pour vous.

Il est possible que vous ressentiez le besoin de modifier votre vie, de changer de travail, de déménager, de partir à l'étranger... Est-ce le bon moment ? Il est souvent préférable d'attendre un peu avant d'envisager de grandes décisions.

Il se peut que vous rencontriez plus de difficultés que vous ne le pensiez au cours de votre deuil, que vous ne trouviez pas autour de vous l'aide espérée ; Votre médecin généraliste pourra vous aider. Vous évalueriez avec lui la nécessité ou pas de prendre certains médicaments. Rencontrer un psychologue ou un psychiatre, ou encore un bénévole d'accompagnement peut également vous aider à assumer la perte de votre proche. Le recours à une écoute qui soit émotionnellement plus neutre que celle d'un ami ou d'un membre votre famille est bien normal.

Pour vous qui connaissez une personne endeuillée, comment l'aider ? que faire ? que dire ?... Evitez quelques idées fausses

«Il est préférable de ne pas lui parler de son deuil, il est nécessaire de lui changer les idées» : C'est une erreur car la personne «ne pense qu'à ça» et elle souhaite probablement en parler. Laissez-la s'exprimer sur ce qu'elle vit et sur ce qu'elle a vécu. « Il faut qu'elle «bouge», qu'elle «s'occupe» : La personne endeuillée n'a pas l'énergie nécessaire pour le faire. Elle le fera peut-être une ou deux fois pour vous faire plaisir mais sans conviction et sans y donner de suite. «On peut «raisonner» son deuil, le «comprendre» intellectuellement»: Le deuil est un processus essentiellement émotionnel et le discours n'a pas de prise sur l'émotion. Si la personne en deuil comprend que ses larmes ne vous font pas fuir, elle se sentira soutenue. Vous pouvez lui offrir d'être présent et de l'écouter alors, qu'intérieurement, vous pouvez ressentir beaucoup d'impuissance à son égard. Restez avec elle, tentez de rester centré sur elle tout en comprenant pourquoi vous le faites. Cela vous permettra de l'aider et d'éviter d'être envahi par son chagrin.

Laisser la personne faire son chemin :

La personne en deuil n'a pas besoin d'être conduite mais accueillie dans ce qu'elle vit. Au besoin, respectez son silence. Vous pourrez l'aider en l'accompagnant dans ses démarches, en lui faisant des courses, en l'invitant à dîner ou en l'accompagnant au cinéma si elle le souhaite. Une personne en deuil éprouve souvent des difficultés à téléphoner. Même si vous lui dites : «si tu as besoin de quelque chose, téléphone-moi». Elle ne le fera pas. Appelez-la. L'aide apportée doit être continue et durable. La douleur du deuil atteint un paroxysme plusieurs mois après le décès et c'est à ce moment-là qu'il faut être présent. Au besoin, pensez à créer un réseau de soutien pour éviter tout épuisement et la culpabilité de ne pas en faire «assez». Respectez vos limites.

Pour trouver de l'aide

Auprès du Pôle de Suivi de Deuil Jeanne Garnier

Vous pouvez vous adresser au responsable du pôle de Suivi de Deuil, qui vous renseignera sur les propositions suivantes:

- **les entretiens individuels** : se déroulent avec un(e) bénévole, formé au Suivi de Deuil, avec qui vous pourrez parler de votre chagrin et de vos difficultés. Ces échanges sont confidentiels et ont lieu autant de fois que nécessaire.
- **les groupes de parole** : animés par une psychologue, réunissent les mêmes personnes (pas plus de 12) sur 5 séances. Le groupe permet l'expression et le partage des souffrances et difficultés, de lutter contre la solitude et de trouver écoute, réconfort et soutien afin de progresser dans le processus du deuil, dans le respect de chacun et en toute confidentialité.
- **les réunions d'information ou conférences** sur le deuil, son déroulement, les droits des personnes en deuil.. Vous y serez invité en laissant vos coordonnées au responsable du pôle afin de recevoir les courriers mails ou postaux.

- **les cafés deuil** : pour y rencontrer des personnes qui vivent aussi un deuil et souhaitent échanger. Ces cafés permettent d'être soutenu, de sortir de chez soi, de se reconnaître dans l'expérience d'autrui. Ils ont lieu tous les deux mois et durent 1h30. Ils sont encadrés par des bénévoles de l'association AIM et la responsable du pôle Suivi de Deuil.
- **la bibliothèque** : prêt d'une sélection de livres sur le deuil pour adultes, adolescents ou enfants
- **la messe des familles** : en souvenir de ceux qui nous ont quittés, une messe est célébrée plusieurs fois dans l'année. Vous serez invités quelques mois après le décès à ce temps de commémoration qui est suivi d'un apéritif. Quelles que soient vos convictions, nous serons heureux de vous y accueillir.

Pour nous contacter

Téléphone : 01.43.92.22.04

mail: suividedeuil@adc.asso.fr

Courrier : Pôle Suivi de Deuil Jeanne Garnier, 106 Avenue Emile Zola, 75015 Paris

Pour trouver de l'aide

A la Maison Médicale Jeanne Garnier :

Nous vous encourageons à solliciter nos équipes : médecins, cadre infirmier, infirmières, psychologue, aumônerie, bénévole, service Social, Accueil... Dès à présent ou plus tard, en fonction de vos besoins.

Auprès des Associations de Suivi de Deuil :

❖ **JALMALV** : 55 rue de Crimée 75019 PARIS Tél : 01 40 35 89 40 ou Tél : 01 40 35 89 42 (secrétariat)

❖ Mail : jalmalv-idf@wanadoo.fr

❖ **EMPREINTES – VIVRE SON DEUIL** : 7, rue Taylor - 75010 Paris. Écoute téléphonique : 01 42 38 08 08
Secrétariat administration : 01 42 38 07 08 Mail : contact@empreintes-asso.com

❖ **APPRIVOISER L'ABSENCE** : 21 rue des Malmaisons 75013 Paris Tél. : 07 86 38 10 65
Association de soutien aux parents qui ont perdu un enfant. Mail : contact@apprivoiserlabsence.com

❖ **CENTRE NATIONAL DE RESSOURCES SOINS PALLIATIFS (CNDR SP)** qui propose un service d'écoute, d'information et d'orientation à destination des personnes en deuil : 35 rue du Plateau 75019 Paris
Tél : 01.53.72.33.20 Mail : cndr.contact@croix-saint-simon.org
Vous pouvez consulter le répertoire national des structures d'accompagnement du deuil sur le site du CNDR : <http://www.soin-palliatif.org>

- ❖ **Auprès de votre médecin traitant**, il saura vous aider et vous orienter si besoin.
- ❖ **Auprès d'un Notaire**, si besoin consultez le site <http://www.notaires.fr>
<http://www.paris.notaires.fr> pour Paris.
- ❖ **Auprès d'une Assistante Sociale** de la Caisse Régionale d'Assurance Maladie, de la DASES, auprès de votre employeur... des services sociaux et médico-sociaux proposent une aide pour vos démarches et un accompagnement psycho-social.
- ❖ **Auprès d'un Centre d'Action Sociale (CCAS)** Le centre d'action social de votre mairie met en œuvre la politique municipale d'action sociale en proposant notamment de nombreuses prestations. Il assure la prise en charge des publics en situation de précarité. Il gère les services d'aide à domicile, des centres de santé.
Coordonnées en téléphonant à votre Mairie ou site internet de votre mairie

Bibliographie Adulte, Adolescent, Enfant

Ces ouvrages et leurs commentaires sont issus de la bibliothèque du CNDR et du Répertoire de deuil*. Ils peuvent vous guider dans votre cheminement personnel.

* http://www.soin-palliatif.org/sites/default/files/file/CNDRSP_Littjeunesse_201403.pdf

http://www.deuilinfos.eu/bibliographie_adultes.html

Pour les adultes :

«**Vivre le deuil au jour le jour, Perte d'une personne proche**» de Christophe FAURÉ, Albin Michel (2004)

«**Aimer, Perdre, Grandir, Assumer les difficultés et les deuils de la vie** » Jean MONBOURQUETTE, Bayard / Centurion, (1995)

«**Approvoiser l'absence**» Annick ERNOULT-DEL COURT. Éditions Fayard (1997) Pour les parents, en deuil de leur enfant.

«**Quand la mort sépare un jeune couple**» de C. GOLDBERGER Albin Michel (2005)

«**La personne âgée face au deuil, comment lui venir en aide**» Anne Marie ADRIAENSEN Ed De Boeck (2009)

«**Hommes et femmes face au deuil, Regards croisés sur le chagrin**» Nadine BEAUTHÉAC Albin Michel (2007)

«**Le deuil. Comment y faire face ? Comment le surmonter ?**» Nadine BEAUTHEAC, Seuil, (2001)

«**Sur le chagrin et sur le deuil Trouver un sens à sa peine à travers les cinq étapes du deuil** » E. KUBLER-ROSS , Ed JC LATTES (2009)

« **La mort, dernière étape de la croissance** » E. KUBLER-ROSS Ed Poche (2002)

« **Le voile noir** » Annie DUPERREY Ed Seuil (2003)

Pour aller plus loin:

« **Face aux fins de vie et à la mort** » Sous la direction de E. HIRSCH Éd Vuibert (2007)

« **Le grand livre de la mort à l'usage des vivants** » COLLECTIF Éd Albin Michel (2007)

« **Mort deuil séparation** » C.KEBERS. Éd De Boeck (1999)

« **Parler de la mort** » Françoise DOLTO Ed Mercure de France

« **Vivre son deuil et croître : Faire de tous les moments de sa vie une symphonie achevée** » R.POLETTI et B.DOBBS Ed Jouvence (1993)

« **Excusez-moi je suis en deuil** » Jean Monbourquette et Isabelle d'Aspremont Outremont (Québec) : Novalis, (2011)

Livres pour les adolescents

« **Dialogues avec les enfants sur la vie et la mort** » de Daniel Oppenheim, ED Seuil (2000)

Des repères, des conseils et des exemples pour aider les parents à mieux comprendre les émotions et les réactions de leur enfant ou adolescent confrontés à la mort.

« **La Plus Grande Lettre du monde** » de Nicole Schneegans, ED Hachette Jeunesse (2001)

Profondément choqué par la mort de sa grand-mère qui lui a tenu lieu de mère, Nico devient aphone. Les principaux événements de sa vie l'assaillent. Pour pallier à son manque de communication, le garçon décide d'écrire à celle qui sera un jour son épouse. Dans cette lettre, il lui confie sans réserve, ni mièvrerie, ses désirs, ses peines et son grand désarroi. Cette crise brutale s'intensifie au fil des pages pour aboutir, après un paroxysme dramatique, à un jour nouveau et prometteur.

« **Où est parti Baltus** » de Claire Derouin, Ed Mercure de France, (1998). Depuis quatre ans, à heure dite, Victor visite pépé Baltus, un vieil homme clown dans un cirque. Baltus n'est plus là, il est parti, il est mort. Victor décide d'enquêter pour savoir ce qu'on devient après la mort. Les amis de sa classe lui font part de leurs différentes croyances: pour les uns, c'est le paradis, pour d'autres, simplement la fin, le retour à la nature...

« **Parler de la Mort** » de Françoise Dolto, Ed Mercure de France, (1998) Comment parler de la mort aux enfants, à ceux qui vont mourir, à ceux qui veulent mourir, à ceux qui ont perdu un être cher? Avec des mots simples, Dolto aborde ce sujet tabou à notre époque: la mort.

« **Je lui ai promis** » de Philippe BARBEAU, Oskar éditeur, (2013). A la mort de son père Philippe régresse au niveau scolaire. Sa mère s'accroche à la promesse faite à son mari de lui donner un bon métier. La rencontre avec des gens qui s'intéressent à lui va changer le cours des choses.

« **Lampedusa** » de Maryline DESBIOLLES, L'école des loisirs, (Médium) (2012). Un été, brutalement, le père décède. La famille s'apprêtait à partir en vacances sur l'île de Lampedusa. Un véritable bouleversement dans le quotidien de cette jeune adolescente. Deux rencontres vont lui permettre de traverser cette période difficile.

« **Dialogues avec les enfants sur la vie et la mort** » de Daniel Oppenheim » Ed Seuil (2008) Les enfants et les adolescents sont souvent confrontés à la mort. Les adultes ne savent pas toujours interpréter leur émotion, leurs réactions, leurs questions, ou craignent, à tort, d'augmenter leur désarroi ou leur détresse. Ce livre les aidera à dialoguer avec eux, pour qu'ils dépassent cette épreuve et en fassent un moment de leur maturation.

« **Depuis ta mort** » de Franck ANDRIAT, Ed GRASSET JEUNESSE Collection LAMPE DE POCHE (2004)

Le père de Ghislain est mort alors qu'il avait seize ans. Ghislain n'arrive pas à accepter cette absence. Son désespoir se transforme même en agressivité contre sa mère, aussi effondrée que lui. Mais peu à peu, à force de conversations avec son parrain et en laissant couler le temps, Ghislain apprend à accepter.

Livres pour les 11 à 13 ans :

« **C'est arrivé à Lucile** » d'Anne-Laure BOSELLI Alice Ed- Les Romans. (2008). Lucile et Alexia se connaissent depuis toujours : Elles sont plus qu'amies, elles sont sœurs de cœur. En pleine nuit, le téléphone portable d'Alexia sonne, c'est Lucile. Son père vient de mourir. Ce n'est pas possible, c'est un cauchemar. Alexia ne veut rien entendre, rien savoir. Mais que sera demain si l'on fuit en une telle circonstance ? Elle ne peut rien pour Lucile. Rien, vraiment ? Si : être là, toujours, soutenir, en silence, donner la main, traverser ensemble l'épreuve.

« **A mort, la mort** » de Frédéric KESSLE, Ed Thierry Magnier, (2011). Ce matin, c'est l'enterrement du grand père de Léopold. Léopold et son ami Alphonse décident d'aller consulter le Grand Livre des Morts chez le croquemort, et provoquent ainsi une rencontre brutale avec la mort et les habitants du village

« **Je m'appelle Léo** » d'Isabelle LANDRY-CHAUVIN, Ed Thélès, (2007). Eléonore, dite Léo, est une jeune collégienne, bien dans ses baskets jusqu'au jour où les rouages bien huilés de sa vie se grippent et viennent remettre en question l'équilibre de son existence. Comment une jeune fille que rien ne préparait à la mort va-t-elle faire face et apprendre à surmonter son chagrin ?

« **La mort, pourquoi on en parle pas ?** » De Sylvie ALLEMAND–BAUSSIER, Ed De La Martinière Jeunesse Collection Oxygène (2008). Pour vous, la vie ne fait que commencer et vous vous sentez bien vivant. La mort, la vôtre mais aussi celle des autres, vous semble à des années-lumière. Pourtant, quand elle s'invite parmi nous, elle nous laisse démunis, sans voix.

Livres pour les enfants de 9 à 11 ans :

« **Ce matin mon grand-père est mort** » de K. RESSONNI-DEMIGNEUX, Ed Rue du monde (2003). Un petit garçon de 10 ans parle de la mort de son grand-père, de ses funérailles et de sa crémation ainsi que de la dispersion des cendres. Il découvre que son grand-père vit dans son cœur grâce aux bons souvenirs qu'il a engrangés avec lui.

« **Ne t'inquiète pas pour moi** » d'Alice KUIPERSLE et Valérie PLOUHINE, Ed Albin Michel Jeunesse, (2008). Ce roman est la retranscription d'une drôle de correspondance par post-it interposés entre une mère atteinte d'un cancer et sa fille Claire.

« **Pourquoi on meurt ? La question de la mort** » de Françoise de GUIBERT, Ed Autrement Junior. (2001). Quand quelqu'un meurt ou que l'on en entend parler, des questions se posent : "Que fait-on du corps ? Pourquoi on est triste ? A quel âge on meurt ? Est-ce qu'on souffre ? Sommes-nous tous obligés de mourir ? Pourquoi des hommes tuent d'autres hommes ?" Pour y réfléchir, des textes concis, des exemples et des anecdotes, des extraits de livres, des informations sur l'évolution des lois, et un carnet d'adresses.

« **Les petits cailloux** » de Catherine RIBEIRO et Henri FELLNER Actes sud junior- collection premiers romans (2002)

Livres pour les enfants de 7 à 9 ans

« **Ce changement-là** » de Philippe Dumas Ed L'Ecole des Loisirs (1995). "On se demande d'où on vient, où on va...". L'auteur s'interroge sur la vie et la mort, à la lumière de l'existence de son père, à la lumière du passé et du futur. Le thème de la mort est abordé avec délicatesse, respect et franchise.

« **L'oiseau d'or** » de Berlie Doherty, Ed Gallimard Jeunesse (1999). Depuis le jour où il a cessé d'être heureux, à la mort de son père, David bégaie. Il se replie sur lui-même et préfère être oublié. Son professeur lui offre tout de même un rôle muet dans la pièce de l'école, mimer l'oiseau de feu. David se laisse prendre au jeu et découvre qu'il retrouve le bonheur.

« **Grand-père est mort** » de Dominique de Saint-Mars Serge Bloch, Ed Calligram Collection : Ainsi va la vie (1995)
Le téléphone sonne : Max et Lili apprennent la mort de leur grand-père. Toute la famille part rejoindre Mamie. L'enterrement, la rencontre familiale, les croyances : ce qui suit la mort est exposé ici de façon très dynamique. A la fin du livre, on trouve des questions pour aborder le thème de la mort avec les enfants.

« **Moi et rien** » de Kitty CROWTHER (2000) Ed L'école des loisirs. La maman de Lila est morte. Depuis cette mort, son papa ne va pas bien. Lila s'est trouvé un ami imaginaire qui l'accompagne, à qui elle se confie, elle l'appelle « Rien ».

« **Les grosses lettres** » de K. DAVRICHEWY et C. VALCKX Ed L'école des loisirs Collection Mouche (2003). Lou n'accepte pas la mort de sa grand-mère, et elle porte son chagrin toute seule : ça fait trop mal de dire. Elle n'a plus d'amis et fait des allergies. Elle écrit des lettres à sa grand-mère pour soulager sa souffrance. Peu à peu, l'apaisement et l'acceptation viennent et lui permettent de mieux se souvenir d'elle.

Pour aller plus loin :

« **Parler de la mort à un enfant** » de Charlotte Mareau, Ed Studyrama (2007). Cet ouvrage invite à engager la discussion sur un sujet qu'il serait néfaste de vouloir éviter. Il propose de nombreux conseils pour mieux vivre les situations de deuil et aborder plus posément les questions que se pose votre enfant sur la mort d'autrui mais aussi sur la sienne.

Livres pour les enfants de 5 à 7 ans

« **Falikou** » de Catherine Loëdec, Ed Le Buteur d'Encre (2006). Le jeune Falikou vit heureux et tranquille avec ses parents et ses sept frères et sœurs dans un petit village africain perdu au fond de la forêt. Il découvre un chemin qui mène hors de son village, un chemin que tout le monde emprunte un jour ou l'autre, qui l'attire et lui fait peur.

« **Le Petit Livre de la Mort et de la Vie** » de Delphine Saulière et Rémi Saillard Ed Bayard, (2005). Un document très complet et facile d'accès pour tenter de mettre des mots justes sans se dérober devant des questions difficiles. Les enfants s'interrogeant sur les étapes de la vie, de la naissance à la mort, et aussi l'angoisse, la tristesse face à la perte et à l'inconnu de la destination ultime, trouveront ici des réponses simples et claires, mêlant l'histoire, les lieux, les coutumes, les religions... et même l'humour à travers les expressions du langage courant utilisant le mot "mort »

« **Les questions des tout-petits sur la mort** » de Marie AUBINAIS, Ed Bayard Jeunesse, (2010)

La couverture est explicite : deux personnages et deux oiseaux perchés sur un arbuste contemplant au sol un petit oiseau allongé dans la neige, raide, les pattes en l'air, mort. La stupeur se lit sur les visages. Six questions ouvrent ensuite un court dialogue entre adulte et enfant, représentés ici sous la forme d'oiseaux. Elles sont suivies chacune d'un conte traditionnel ouvrant la porte de l'imaginaire, de la réflexion, d'une sagesse autour de la vie et de la mort.

« **Y'a pas de mal à être triste** » de Michaelene MUNDY et R.W ALLEY, Ed du Signe Lutin Consei, (2003)

Cet ouvrage s'adresse directement aux jeunes enfants touchés par un deuil. Sous forme de conseils, il aborde toutes les étapes du deuil et les événements liés à la mort d'un être cher (enterrement, importance du souvenir, etc.). Il invite l'enfant endeuillé à exprimer les sentiments ressentis et à trouver de l'aide auprès des adultes.

« **Il faut le dire aux abeilles** » de Sylvie NEEMAN et Nicolette HUMBERT Ed La Joie de lire (2011)

Quand un apiculteur meurt, il faut le dire à ses abeilles. Elles ont le droit de le savoir... Un très beau texte, plein d'émotion et de simplicité. La vérité est abordée de front, la parole permet de traverser en douceur le chemin du deuil.

« **Maman a une maladie grave** » d'Hélène Juvigny, Brigitte Labbé , Olivier Latyk, Ed Milan jeunesse (2007)

La maman d'Hugo a un cancer, Hugo le sait. Il a peur, il est triste, il est en colère, il a honte, il a envie de pleurer, de tout casser. Un livre pour ne pas rester seul avec toutes les questions que l'on se pose, un livre pour aider à dire et à comprendre ce qui se passe à l'intérieur de soi.

« **Têtard ne veut plus jamais mourir** » de Sylvie Jung et Charlotte Légaud, Ed Escabelle (2011) « Maman, quand mamie est morte, tu as dit qu'elle était partie pour toujours. Toi aussi tu vas m'abandonner un jour? " »

« **Quand je ne serai plus là** » d'Annette Bley, Ed Hachette (2009)

Lisa peut poser toutes sortes de questions à Auguste. Tous deux passent des heures ensemble dans le jardin. Mais un jour, Auguste ne peut plus jouer ni se promener. Il va bientôt mourir.

« **Papa, où es-tu ?** » De Marie Le Fourn, Ed L'Harmattan (2003)

Maurice vient de perdre son Papa, suite à une longue maladie. Il va le chercher à travers ses songes, ses colères, ses souvenirs et la douleur de sa maman. Il aimerait le retrouver en devenant un personnage invincible et protecteur. Papa où es-tu ? Là en toi. Et à tout jamais si tu le désires.

« **Je t'écris, Papa** » de Florence Jenner-Met, Ed Callicéphale (2009). Cher papa, C'est moi, Margot, ton petit ange. J'avais envie de t'écrire, alors, ce matin, après le petit-déjeuner, je me suis assise à mon bureau bleu, j'ai pris mon beau papier à lettres, mon stylo Mickey que tante Alice m'a offert à mon anniversaire et un buvard pour ne pas faire de taches car je veux que tu sois fier de moi. Je n'ai jamais écrit de lettre comme ça... S'il te plaît, ne rigole pas trop en me lisant.

Livres pour les enfants de 3 à 6 ans

« **Au revoir blaireau** » de Susan Varley, Ed Folio Benjamin (1986)

Un matin, les amis de Blaireau se rassemblent devant sa porte. Ils s'inquiètent parce que leur vieil ami n'est pas venu pour leur dire bonjour comme d'habitude... Un livre plein d'émotion et d'espoir, à lire ensemble.

« **Si on parlait de la mort** » de Catherine Dolto-Tolitch, Ed Gallimard (1999)

Aider un jeune enfant à exprimer sa peine, à comprendre la perte d'une personne chère, à accepter son existence et son avenir.

« **Et après...** » de Malika Doray, Ed Didier jeunesse (2002)

Le narrateur, un petit lapin, raconte : quand il était petit, il passait les mercredis chez sa mamie. Que de souvenirs ! Un jour, il n'y va plus : sa Mamie est morte. Après l'enterrement, Papa et Maman expliquent, consolent. Ce livre montre

délicatement et simplement le chagrin de la perte, de l'absence et puis doucement une intériorisation qui permet d'accepter l'absence.

« **T'es où papa ?** » de Benjamin BECHAUX et Marion DUVAL, Ed Bayard Jeunesse (2013)

Un petit garçon vient de perdre son papa. Sa maman lui dit qu'il est parti, il est mort et ne reviendra pas. Il ne comprend pas très bien ce que cela veut dire. Alors au milieu de la nuit, il part à la recherche de son papa et parcourt la ville, les mers, les montagnes, le ciel. Mais personne ne sait où est son papa. Le lendemain matin, il raconte tout cela à sa maman. Elle prend la main du petit garçon et la pose sur le cœur de celui-ci. Là, il réalise qu'il a trouvé où est son papa.

« **La caresse du papillon** » de Christian VOLTZ , Éd du Rouergue (2005)

Christian Voltz réussit, avec des mots simples, un brin d'humour et un presque rien, à nous émouvoir, à nous interroger sur le temps et les années qui passent.

« **Petite plume** » de Kristien AERTSSEN, Ed L'école des loisirs (Pastel) (2007)

Dans le jardin de Monsieur et Madame Plume, il y avait un énorme cerisier où des milliers d'oiseaux venaient se poser. Madeleine, son épouse qui aimait leurs chants, avait même appris à siffler comme eux... Elle ressemblait aussi un peu à un oiseau, et Monsieur Plume l'appelait tendrement sa "petite plume". Cerise, leur petite fille, venait partager, chaque vendredi, leur joie et leur art de vivre. Quand Madeleine se sentait très malade, elle chuchote à son mari : "je reviendrai parmi les oiseaux".

« **La croûte** » de Charlotte MOUNDLIC et Olivier TALLEC, Ed Père Castor Flammarion, (2009)

Un petit garçon vient de perdre sa maman. Il décide alors de prendre sur lui et de s'occuper de son père. Mais il se rend compte qu'il souffre également de la mort de sa mère. L'auteur utilise la métaphore de la plaie pour parler du deuil : une "croûte" se forme, puis tombe au bout d'un moment

« **Le sourire du roi** » de RASCAL et Neil DESME, Ed L'école des loisirs- collection Pastel (2006)

Le vieux roi est triste. Seul, il pleure : la petite princesse est morte, sans un cri, sans un mot. Dans la cour, il pose délicatement le corps de la petite princesse dans son cercueil en or massif, glisse quelques fleurs entre ses doigts, referme le couvercle et creuse lui-même la fosse. Le cœur du roi semble ancré à jamais dans la peine et le regret. Le soir venu, il ne dort pas, tourne en rond et questionne sa nuit.

Au matin, c'est décidé, il fabrique du mortier pour murer, pierre après pierre, toutes les fenêtres et les portes de son château. Il s'emmure ainsi dans son chagrin et sa solitude. Un an plus tard, le roi passe et s'immobilise devant la porte de la chambre de la petite princesse.... La joie et la vie renaissent de la mort et de la tristesse : le roi sourira à nouveau en se recueillant sur la tombe de sa petite princesse.

Contacts

Maison Médicale : 106 Avenue Emile Zola 75015 Paris Tel : 01.43.92.21.00

www.jeanne-garnier.org

Unité Sainte Jeanne 01.43.92.21.20

Unité Sainte Monique 01.43.92.21.21

Unité Saint Joseph 01.43.92.21.22

Unité Sacré Cœur 01.43.92.21.23

Unité Sainte Françoise 01.43.92.21.24

Unité Régent 01.43.92.21.25

Pôle Suivi de deuil Jeanne Garnier : Tel : 01.43.92.22.04 Mail : suividedeuil@adc.asso.fr

Psychologues de la Maison Médicale : Tel : 01.43.92.21.96 Mail : psychologue@adc.asso.fr

Assistantes Sociales de la Maison Médicale : Tel : 01.43.92.21.71 ou 21.72

Aumônerie Jeanne Garnier : Tel : 01.43.92.21.53 Mail : aumonerie@adc.asso.fr

Cultes Pour joindre un représentant des autres cultes : Tel : 01.43.92.29.10

Autres établissements ADC :

Résidence Aurélie Jousset : 108 Avenue Emile Zola 75015 Paris Tel : 01.45.77.98.98
aureliejousset@adc.asso.fr

Association des bénévoles d'accompagnement AIM : Accompagner Ici et Maintenant
Tel : 01.43.92.22.97 Mail : aim@adc.asso.fr

Espace Jeanne Garnier Accueil de jour : 55 rue de Lourmel, 75015 Paris Tel : 01.43.92.21.98
Mail : espacejeannegarnier@adc.asso.fr



Ce livret est édité par l'Association des Dames du Calvaire grâce au soutien de la Ligue contre le Cancer et à son engagement pour améliorer le soutien des patients, de leurs familles et de leurs Proches

Il a été adapté à partir du guide « Repères pour vous, parents en deuil », édité par l'association SPARADRAP .

Auteurs : Isabelle LEVÊQUE, Annick ERNOULT, Dr Pierre CANOÛ et Pr Philippe HUBERT.



Un grand merci à tous ceux qui ont contribué à la réalisation de ce livret : le personnel de l'association Jeanne Garnier, les bénévoles de l'association AIM, les Associations d'accompagnement.

Nous remercions particulièrement l'association SPARADRAP et le Centre National de Ressources Soins Palliatifs (CNDP) pour leurs conseils et leur aide efficace.

Jeanne GARNIER- mars 2015-

Coordination : Marie Sylvie Richard, Sabine Petit. Relecture : Véra Fakhry, Annick Ernoult et l'ensemble du personnel de l'association Jeanne Garnier.

Aquarelle de couverture réalisée par un patient à l'atelier d'art thérapie de la Maison Médicale Jeanne Garnier

Si vous souhaitez faire des commentaires sur ce livret, vous pouvez les envoyer par mail à : suividedeuil@adc.asso.fr. Merci

Ce document est remis gracieusement aux Proches des patients décédés à Jeanne Garnier.
Tous droits vde traduction, d'adaptation et de reproduction par tous procédés, réservés pour tous pays.

Reproduction, même partielle, INTERDITE.