

Après

le suicide
d'un proche...



Cette Brochure est une réalisation du
« Réseau d'accompagnement du deuil après suicide ».

Editeur responsable :
Axel GEERAERTS
Avenue Winston Churchill, 108
1180 Bruxelles

Rédaction :
Pierre TITEUX,
avec Magali JONGEN

Coordinateur :
Centre de Prévention du Suicide
Avenue Winston Churchill, 108
1180 Bruxelles
Tél. : 02.650.08.69
Fax : 02.640.65.92
Mail : cps@preventionsuicide.be

Conception graphique :
Agence A3/Herstal
©Nicolas Bouvy

INTRODUCTION

Plus que tout autre, le deuil après suicide s'avère une épreuve particulièrement difficile à traverser.

A la douleur de la perte se conjuguent en effet l'oppression de sentiments extrémistes et le harcèlement des questions sans réponses. La honte, la colère, la tristesse, la culpabilité et le désespoir se relaient pour déchirer le cœur tandis que les «Pourquoi ?», «Qu'aurais-je dû faire ?» et autres «Comment ai-je pu ne rien voir ?» torturent l'esprit.

Trop souvent, il nous faut affronter seul(e) cette tempête ébranlant notre existence. Tabou encore bien vivace, le suicide effraie et éloigne en effet un entourage mal à l'aise, ne sachant trop que dire ni que faire face à une situation qui outrage ses repères.

C'est pour briser ce cercle de la douleur, de l'isolement et du repli sur soi que cette brochure existe.

D'une part, elle se propose de faire comprendre les mécanismes et les enjeux du deuil en général et du deuil après suicide en particulier. En analysant les diverses étapes de ce long et pénible travail d'acceptation de la perte, elle entend démontrer à toute personne engagée dans ce processus que ce qu'elle vit, pense, ressent s'inscrit dans la normalité des choses. Que l'expérience profondément intime qu'elle est en train de vivre répond à une logique universelle.

D'autre part, elle offre à celles et ceux qui ressentent le besoin d'être accompagnés dans leur processus de deuil les coordonnées d'associations assurant un tel service.

Vivre après la perte

Tout au long de notre évolution, la vie nous apprend à perdre.

Cela commence dès l'enfance, avec la séparation de la mère, et cela va se poursuivre au fil d'une existence jalonnée de pertes plus ou moins importantes: perte des rêves et des illusions, perte d'un amour ou d'une amitié, perte d'un animal, d'un emploi, de la santé...

Le deuil qui suit chacune de ces pertes nous permet d'aller de l'avant, de progresser dans notre processus de maturation personnelle.

Il nous oblige à solliciter nos représentations intérieures et nos souvenirs de satisfaction pour anticiper et supporter la réalité frustrante de l'absence, du manque.

Inconsciemment, ces pertes et renoncements successifs nous préparent à assumer la perte majeure que constitue la mort d'un proche. Car si les pertes font partie intégrante de notre condition humaine, il en est de plus cruelles que d'autres et la perte d'un être cher se révèle indubitablement une des épreuves les plus difficiles de l'existence.

Le décès d'un proche provoque une rupture radicale; il balaie tous nos repères et le deuil qui lui fait suite s'avère un long chemin fait de tristesse profonde, de questionnement(s) et de douleur. C'est en nous référant aux expériences passées, aux apprentissages nés des pertes antérieures que nous pourrons traverser la tourmente et mener à bien notre éprouvant travail de deuil. Un travail qui nous est propre, car chaque deuil est unique, dépendant de notre histoire personnelle, de notre relation au défunt, mais aussi des circonstances du décès. En effet, on ne vit pas le deuil de la même manière selon que l'on est l'enfant ou le conjoint du défunt. De même, père et mère pleureront différemment leur progéniture commune. Et le deuil consécutif au décès d'un proche en bout de vie différera de celui vécu après une mort accidentelle ou un suicide...

Qu'est-ce que le «travail de deuil» ?

L'expression «travail de deuil» qualifie le processus qui va permettre d'accepter la mort de l'autre - ou à tout le moins de s'y adapter - et ouvrir la possibilité de réinvestir positivement l'existence. Ce processus doit nous conduire aux portes d'une nouvelle vie dont nous prendrons possession sans pour autant oublier l'ancienne. Il vise à ce que le passé n'envahisse pas le présent au point d'étouffer l'avenir...

Ce processus repose sur l'intériorisation: l'absence effective doit être remplacée par la présence intérieure du défunt. De là naîtra ensuite le détachement, cette capacité à faire du souvenir un compagnon de route en lieu et place d'un bourreau nous emprisonnant dans le désespoir.

Le terme «travail de deuil» indique clairement qu'il s'agit d'un effort, lequel peut parfois nous épuiser au point de nous rendre incapables d'assumer nos tâches quotidiennes.

Le processus du deuil

Le processus du deuil n'est pas un long fleuve tranquille au cours paisible et rectiligne. Les différentes phases qui le constituent ne se succèdent pas dans un ordre distinct et immuable; au contraire, il arrive fréquemment qu'elles se bousculent, se chevauchent et nous donnent l'impression de faire «deux pas en avant, un pas en arrière».

L'annonce du décès nous plonge dans un état de choc, une atmosphère ir-réelle. Les réactions diffèrent en fonction des individus. Certains semblent pétrifiés, ne prononcent pas un mot. D'autres pleurent. D'autres encore fonctionnent mécaniquement, comme si le défunt vivait encore. Il est toutefois un point commun: la sensation de vivre un mauvais rêve, un cauchemar auquel on refuse de croire: «Ce n'est pas vrai !»

Pour commencer le travail de deuil, il importe de reconnaître la réalité de la perte. Voir le corps - ou à tout le moins une partie de celui-ci - peut aider à accepter cette réalité. La préparation des funérailles contribue également à «concrétiser», «matérialiser», l'événement. Enfin, il convient de bien comprendre ce qui s'est passé, le comment et le pourquoi de la disparition.

Progressivement, le caractère permanent de la perte s'imposera à nous, générant une profonde douleur. Tristesse, colère, rage, anxiété, vont alors s'exprimer. Des manifestations dépressives tels que des problèmes de sommeil et/ou d'appétit, une baisse de l'estime de soi, un sentiment d'impuissance, de la culpabilité, la perte d'élan vital, un désintérêt pour les liens sociaux... peuvent également apparaître.

Il est capital de laisser cette douleur s'exprimer et, dans la mesure du possible, de la partager. Rien d'autre ne peut réellement nous aider.

Dans un premier temps, ces accès de douleur sont fréquents. Ensuite, ils s'espacent et n'apparaissent finalement plus que quand quelque chose ou quelqu'un ravive le souvenir du défunt. Cette période de deuil nous laisse désorganisés, perdus. Il nous faut en effet nous redéfinir et redéfinir nos rapports à autrui en fonction de l'absence de l'être aimé...

Peu à peu, nous allons réintégrer la réalité de notre relation au défunt, ses aspects positifs mais aussi négatifs; nous réapprendrons à le considérer avec ses qualités et ses défauts. Nous desserrerons ainsi progressivement les liens qui nous unissaient à lui afin que ces liens ne deviennent pas des entraves nous empêchant de poursuivre notre chemin de vie.

Que ce soit bien clair: il ne s'agit pas de ne plus l'aimer ou de l'oublier; les relations développées avec lui continueront à nous influencer, mais leur intensité va changer. Dès lors, il nous sera à nouveau possible de nous tourner vers la vie et de réinvestir petit à petit de nouvelles relations, de nouveaux attachements.

Du temps

Le travail de deuil s'avère un cheminement à la fois long et ardu qui exige du temps; un délai d'une année ou plus est tout à fait normal.

On considère généralement qu'un deuil est achevé lorsqu'on se réinvestit socialement et affectivement. Toutefois, le deuil c'est «intégrer» et non pas «oublier»; dès lors, longtemps après le décès et la «fin du deuil», il nous arrivera encore d'être submergés par la tristesse lorsqu'une photo, un lieu ou un événement particulièrement significatif réactivera le souvenir du défunt.

Ainsi, les jours de fêtes s'avèrent souvent un curieux mélange de joie et de tristesse et on regrettera toujours qu'il ou elle ne soit pas/plus là pour partager le bonheur ou la fierté de nos réalisations...

Répetons-le: pour aimer à nouveau la vie, il n'est pas nécessaire d'oublier l'autre. En conjuguant les souvenirs avec les réalités de l'instant, on enrichit le présent et le futur sans oublier l'importance du passé; la mort marque la fin de l'existence mais pas la fin de la relation...

Ce n'est pas le temps qui apaise la douleur de la perte, mais bien l'opportunité de laisser cette douleur s'exprimer sereinement ainsi que le soutien dont nous bénéficions pendant cette traversée de la tourmente.

La tristesse doit pouvoir se vivre et se dire librement car si nos émotions sont tuées ou refoulées, elles chercheront d'autres portes de sortie et risquent de les trouver sous la forme de malaises physiques ou psychologiques.

Les rites

Les rites funéraires remplissent une fonction sociale très importante dans le processus du deuil. Ainsi, l'exposition du corps, la crémation, la confrontation à l'urne ou la mise en terre peuvent nous aider car elles nous permettent de reconnaître et d'intégrer la réalité du décès. Une reconnaissance et une intégration qui faciliteront le détachement ultérieur.

Une autre fonction sociale importante des rites funéraires réside dans la rencontre autour de la tristesse. Ils offrent l'occasion de laisser libre cours aux émotions, de parler de ce que nous vivons et ressentons.

Aujourd'hui, non seulement la société nous pousse à faire notre deuil de plus en plus rapidement mais, dans le même temps, les rites funéraires sont en voie de disparition, nous privant de moments socialement organisés pourtant capitaux. Car on ne peut faire son deuil seul, il faut le faire avec les autres.

L'entourage

Pendant la période de deuil, l'entourage se trouve investi d'un rôle d'écoute et d'accompagnement, un rôle essentiel mais particulièrement lourd qui peut s'avérer difficile à assumer.

Il arrive ainsi que l'entourage soit purement et simplement absent, générant un profond sentiment d'abandon. Il se peut également qu'il soit mal à l'aise, ne sachant que dire ni que faire et s'efforçant dès lors de nous éviter alors que nous aurions uniquement besoin d'être écouté. Parfois, il s'exaspère de nous entendre raconter la même histoire sans fin, estimant que, «depuis le temps», notre deuil devrait être terminé... alors que la phase la plus douloureuse à traverser survient souvent quelques mois après le décès, quand surgit la dépression en tant qu'étape nécessaire du processus de deuil.

Faute de trouver auprès de l'entourage le soutien adéquat, on peut alors se tourner vers des associations qui proposent un accueil, une écoute et un accompagnement spécifiques pour les personnes endeuillées.

Un deuil pas comme les autres

Le suicide reste aujourd'hui encore un tabou particulièrement puissant. Difficile, en effet, pour une société d'accepter qu'un de ses membres la quitte en lui signifiant qu'il ne s'y sent pas bien... Cette réalité entre négation et rejet perturbe le processus de deuil à mener après un suicide, le rendant particulièrement complexe et difficile.

Repli sur soi

Généralement, après un décès, famille et amis évoquent la vie du disparu. Ils se remémorent les qualités du défunt, revivent les grands moments passés à ses côtés, relatent ses derniers instants.

Lorsque la mort résulte d'un suicide, les réactions diffèrent. Le malaise et la gêne règnent; ne sachant trop comment réagir, quoi dire, quoi faire, l'entourage évite le contact, nous abandonnant à notre douleur et à nos interrogations.

C'est le propre du deuil consécutif à un suicide: à peine le choc de la nouvelle est-il encaissé que la culpabilité surgit avec ses «Qu'ai-je fait?» - ou «Que n'ai-je pas fait?» -, «J'aurais dû...», «Je voyais son malaise et je n'ai rien fait...», «Je m'en veux...» lancinants. Et quasi simultanément, les «Pourquoi?» affluent... On regrette de n'avoir pas reçu un mot d'adieu... mais ceux qui ont eu cette «chance» cherchent tout autant une explication... Les interrogations torturent sans trêve l'esprit, les réponses d'un jour étant rejetées le lendemain. Culpabilité, honte, révolte, tristesse, peur, désespoir, sensation d'incompréhension deviennent ainsi des compagnons trop fidèles et d'autant plus accaparants que personne n'est là pour nous aider à les remettre à leur juste place.

Questions sans réponses

La première - voire la principale - difficulté après le suicide d'un proche réside dans l'acceptation du fait que nos questions resteront à jamais sans réponse(s). En effet, si toutes les hypothèses peuvent être échafaudées, si d'innombrables raisons peuvent être évoquées, personne ne pourra expliquer précisément, complètement et catégoriquement ce qui a conduit l'être cher à se donner la mort. Il subsistera toujours un mystère. Or, le doute permet toutes les affabulations et toutes les culpabilisations...

Il importe donc que nous intégrions le fait que l'être cher perdu par suicide possédait seul la réponse à nos questions, que son acte est un acte personnel, intime. Il a géré sa vie et agi avec sa personnalité, sa sensibilité et ses moyens; nous n'avons pas de pouvoir de vie sur lui et nous n'avons d'autre alternative que de cheminer vers l'acceptation de cette impuissance.

Vivre son deuil

Pour être particulièrement complexe, le deuil consécutif à un suicide n'en reste pas moins et avant tout un deuil dont il convient de mener à terme les différentes étapes, même si sa spécificité multiplie les obstacles à surmonter.

Ainsi, reconnaître la réalité de la perte revêt ici une dimension générant une difficulté supplémentaire. En effet, cette mort ne résulte pas d'une cause naturelle ni même accidentelle mais de la volonté du défunt; il ne s'agit donc pas seulement d'accepter la perte mais également la volonté qui l'a provoquée... De même, se confronter à la réalité du décès impose de visualiser des images particulièrement violentes...

Si la douleur se vit et s'exprime, elle le fait dans la confusion des sentiments, le désespoir généré par la perte de l'être aimé cohabitant difficilement avec la honte, la culpabilité, la colère et l'incompréhension nées des circonstances de cette perte.

Quant à l'indispensable intégration de nos rapports au défunt, grâce à laquelle nous pourrions nous redéfinir et redéfinir nos relations avec autrui, elle s'opère d'autant moins aisément que notre perception du disparu est faussée par l'acte qu'il a posé: difficile de voir à la fois ses qualités et ses défauts; difficile de laisser s'exprimer aussi bien l'amour que la haine que l'on peut ressentir à son égard; difficile d'accepter que l'existence reprenne son cours après l'acte qui a été posé; difficile de pouvoir considérer que réinvestir la vie, ce n'est pas être infidèle à cet être que la souffrance a conduit à la mort...

On le voit, le travail de deuil s'avère ici particulièrement lourd et ardu. C'est d'autant plus vrai que la confiance, le partage et le soutien indispensables à la bonne fin de ce processus font trop souvent défaut, le suicide et le malaise qu'il génère nous contraignant à traverser seuls cette tempête existentielle.

Dans ce contexte, les services d'accompagnement du deuil après suicide mis en place par diverses associations trouvent toute leur pertinence.

TEMOIGNAGE :

La culpabilité !

Je m'appelle Ghislain; je suis l'époux de Jacqueline, le papa de Serge. Serge était toxicomane et il nous avait averti de son désir de se faire «une belle overdose», comme il disait.

A l'annonce de la mort de Serge par ces quelques mots: «J'ai une mauvaise nouvelle...», à ce moment-là, je me suis senti écrasé, anesthésié; j'étais envahi par une montagne de sentiments que je ne pouvais identifier. Je me sentais complètement déstabilisé, j'avais le sentiment que ma gorge ne laisserait jamais passer le cri d'horreur de la réalité: mon fils s'était suicidé ! J'étais paralysé par la douleur. Je me sentais tellement fragile, tellement écrasé par l'image responsable que je devais montrer à mon entourage, l'image «d'homme fort et d'homme responsable» envers ma famille et mes collègues.

Quelques mois après la mort de Serge, d'autres sentiments se sont bousculés à l'intérieur de moi-même. Ils étaient là, présents, en silence ou avec beaucoup de violence: des sentiments de colère, d'impuissance, de trahison et de révolte. Toutes ces années durant lesquelles je me suis investi pour pouvoir sauver mon fils... Non, je ne pouvais accepter mon échec. En même temps, je prenais conscience que, plus jamais, je n'entendrais ses pas dans l'escalier, sa voix qui crierait «Hé, Pa !». J'avais tout perdu. L'avenir n'existait plus.

Un jour, j'ai entendu dans un groupe de parole et d'écoute un papa qui avait perdu son fils par suicide partager ses sentiments sans être jugé par les autres; je l'ai vu être accueilli tel qu'il était. Cela m'a permis de mettre des mots sur ce que je refoulais au plus profond de moi. Surtout un mot, qui résonnait inlassablement: COUPABLE !

Coupable d'avoir été un père absent; coupable de n'avoir pas vu la solitude de Serge; coupable de ne pas avoir entendu sa détresse; coupable de mes valeurs sociales; coupable de mes attentes envers lui; coupable de mes manques.

Des jours, des semaines se sont passés; au départ, le sentiment de culpabilité était présent subtilement, inconsciemment, mais bien là, douloureux ! C'est alors que j'ai compris toute l'ampleur de la culpabilité qui me faisait souffrir, qui m'enfermait, qui rendait ma solitude si lourde. J'essayais aussi de répondre à la question: «Pourquoi ?». Et je ne trouvais pas de réponses satisfaisantes à cette question...

Le pourquoi m'a amené à faire le bilan de ma relation avec Serge. Tout ce que j'avais raté... et tout ce que j'avais réussi avec lui. Dans un premier temps, les «ratés» prenaient toute la place; c'était pour moi insurmontable et le sentiment de culpabilité avait forme dans toute son ampleur.

C'est par l'écoute, la bienveillance, la parole avec d'autres parents dans le groupe de «Parents Désenfantés» que j'ai pu, à mon rythme, faire le pas vers la prise de conscience de ce que j'avais raté avec mon fils. En même temps, je retraçais notre histoire: les valeurs spirituelles, sociales et morales, mes attentes et mes manques que j'avais transmis à Serge.

Sur ce chemin de questionnement et de réflexion, je me rendais compte que j'étais impuissant envers le chemin de vie que Serge avait parcouru. Certes, des erreurs, j'en avais commises; mais, aujourd'hui, je me rends compte que, même ça, c'était par amour pour Serge.

En reconnaissant petit à petit ma responsabilité dans notre relation, j'ai pu prendre une nouvelle décision: jamais plus, je ne répéterais cette même situation. Cette leçon de vie s'est gravée au plus profond de moi.

A travers cette leçon de vie, je me suis retrouvé face à mon histoire personnelle, l'histoire de ma propre souffrance, de mes manques, de mon héritage familial, de cet enfant soumis et solitaire, de cette révolte occultée et de mes colères étouffées.

Ainsi j'ai découvert qu'étant un homme, j'avais aussi des faiblesses et des qualités: être humain, c'est accepter mon impuissance; être humain, c'est pouvoir mettre mon orgueil de côté; être humain, c'est aussi avoir l'humilité.

C'est grâce au partage, la mise en paroles et l'écoute, que j'ai pu prendre conscience du fait que mes valeurs changeaient. Pour accomplir ce changement, après avoir accepté ma responsabilité, j'avais une autre expérience de vie à mener: celle du chemin du pardon, le pardon à soi, le pardon à l'autre et la demande de pardon. Dans la rencontre avec l'autre, j'ai fait l'expérience que le pardon, ce n'est pas oublier. Le pardon me permet de faire partager aux autres le chemin que j'ai parcouru avec Serge; sans souffrir, sans colère, sans ressasser, mais avec amour. Le pardon est pour moi la source d'énergie me permettant l'ouverture aux autres.

C'est quand j'ai trouvé en moi la capacité créatrice et réparatrice, en pensant, en rêvant, en échangeant, c'est seulement alors que j'ai pu prendre mon mal en peine, ma peine en chagrin, mon chagrin en espoir, mon espoir en espérance, mon espérance en rêve, mon rêve en désir, mon désir en projet, mon projet en un autre projet de vie !

Aujourd'hui, je me sens en paix, en accord profond avec moi-même, heureux de ne pas avoir fait l'économie du chemin de la souffrance. Cela m'a permis d'évoluer; spirituellement, psychologiquement, humainement.

Ce chemin, je l'ai fait dans la vérité avec moi-même, face à face, sans détour, en tâtonnant, en me questionnant, en partageant avec d'autres. Je ne me sens pas seul sur ce chemin d'évolution. Cela m'a permis de me réconcilier avec la vie, avec la mort, avec la souffrance.

Ghislain Van Malderghem
Octobre 2002

DES AIDES ADAPTÉES À VOS BESOINS

L'ensemble des associations et organismes présentés dans ce répertoire adhère au «Réseau d'accompagnement du deuil après suicide» initié et coordonné par le Centre de Prévention du Suicide.

Par cette adhésion, ils s'engagent à respecter une Charte éthique leur imposant, entre autres, de :

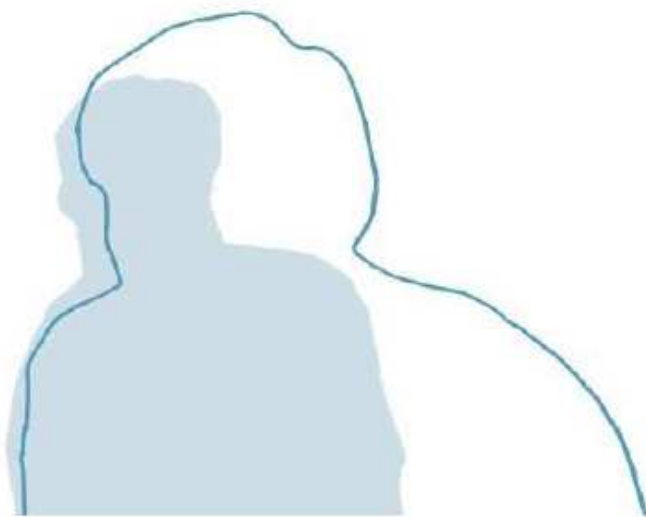
- respecter les personnes dans leurs convictions et leurs comportements;
- s'abstenir de tout jugement de valeur;
- garantir l'anonymat des personnes ainsi que la confidentialité de leurs paroles et de leur situation;
- s'abstenir, au cours du travail d'accompagnement, de toute influence confessionnelle, philosophique, morale ou politique ainsi que de toute forme de discrimination;
- réduire, dans la mesure du possible, toute forme d'ingérence dans le vécu intime de la personne endeuillée;
- ne pas intervenir dans un but de profit personnel;
- privilégier, en toute circonstance, le mieux-être de la personne endeuillée ce qui implique, au besoin, de la réorienter vers un accompagnement plus adapté à ses besoins.

Les divers accompagnements du deuil proposés répondent à des besoins différents. En fonction de sa personnalité, de ses attentes et du degré d'élaboration de son deuil, chacun se dirigera (ou sera dirigé) vers l'une ou l'autre voie :

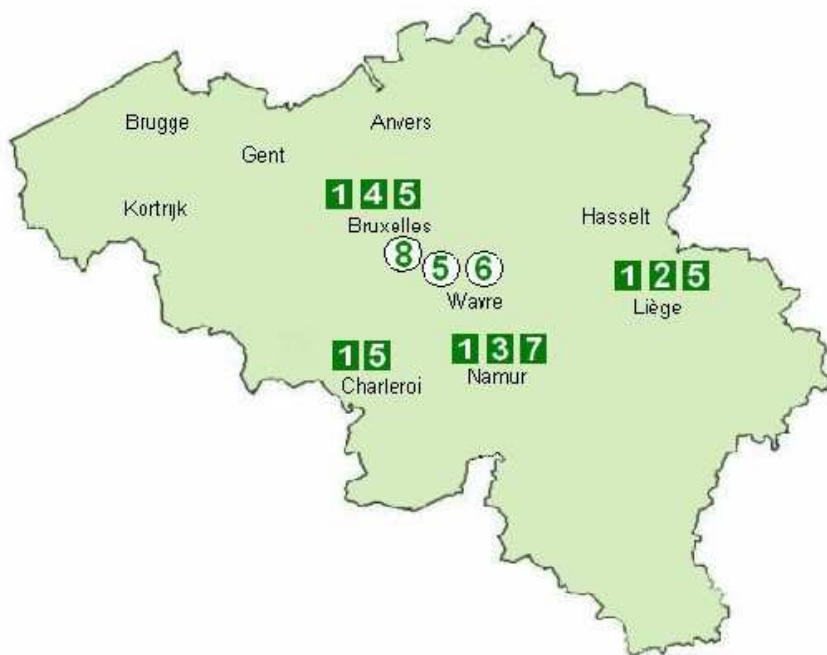
C'est pour déterminer si la demande de la personne est bien adaptée à sa situation qu'un entretien d'évaluation préalable a (le plus souvent) lieu. Quant à l'ancienneté du deuil imposée pour certains accompagnements, elle répond à une volonté de ne pas intervenir pendant l'inévitable état de choc consécutif au décès.

Ni le groupe d'entraide, ni le groupe de parole n'a vocation thérapeutique. L'un et l'autre se veulent simplement des espaces privilégiés au sein desquels le vécu commun aux participants facilite la levée des tabous qui, à l'extérieur, condamnent au (quasi-)silence. Là, personne ne juge; les sentiments peuvent se montrer et les choses se dire librement, sereinement. Chacun, à son rythme, dépose sa souffrance et parle, avec ses mots, de ce qu'il vit, ce qu'il pense, ce qu'il ressent, ce qui le questionne. Alors, au fil des réunions, grâce à l'écoute et au partage des expériences, des fils se tissent pour trouver des réponses, développer le travail de deuil et réinvestir la vie.

- le suivi individuel: assuré par un psychothérapeute, il constitue une véritable prise en charge personnelle et vise, à travers un travail à plus ou moins long terme, un objectif thérapeutique;
- le groupe d'entraide: créé et animé par des personnes vivant une même problématique, il est un lieu d'expression, de dialogue, d'échange;
- le groupe de parole: il poursuit la même démarche d'expression, de dialogue, d'échange que le groupe d'entraide mais il est mis sur pied et animé par des professionnels.



LE RÉPERTOIRE DES ASSOCIATIONS



Les chiffres renvoient au tableau descriptif (page suivante) et au répertoire des associations.

○ Couvre l'ensemble de la région concernée.

TABLEAU DESCRIPTIF :

Structure	Suivi individuel	Groupe d'entraide	Groupe de parole	Age limite	Ancienneté du deuil	Entretien préalable
1. Cancer et Psychologie			Oui	Réservé aux enfants et adolescents (jusque 18 ans)	Non	Oui
2. Centre de Consultation Conjugale et Familiale Estelle Mazy	Oui		Oui	16 ans minimum	6 mois pour groupe	Oui
3. Centre Willy Peers	Oui		Oui	18 ans pour groupe	Non	Oui
4. L'Autre Temps			Oui	18 ans minimum	6 mois minimum	Oui
5. Parents Désenfantés		Oui		Non	Non	Non
6. Vivre son Deuil - Belgique	Oui		Oui	18 ans minimum	6 mois minimum	Oui
7. Un Pass dans l'impasse - Centre de prévention du suicide	Oui		Oui	18 ans minimum	Oui	Oui
8. Fondation «Serge et les autres»		Oui	Oui	16 ans minimum		Oui

RÉPERTOIRE DES ASSOCIATIONS MEMBRES DU RÉSEAU D'ACCOMPAGNEMENT DU DEUIL APRÈS SUICIDE

1. Cancer et Psychologie asbl

Antenne Bruxelles & siège social

Avenue de Tervueren, 215 bte 14 1150 BRUXELLES

Téléphone/Fax : 02.735.16.97

Mail: canceretpsy@skynet.be

Internet : www.canceretpsy.be

Contact : Danielle MICHAUX – 02 735 16 97

Antenne Wallonie

Rue des Augustins, 48 4000 LIEGE

Téléphone/Fax : 04.221.10.99

Mail: canceretpsylg@skynet.be

Internet : www.canceretpsy.be

Contact Namur : Kathelyne HARGOT : 0495 788 386

Contact Liège : Amélie JAVAUX : 0499 332 679

Aide proposée: « Espace papillon »

- Ateliers pour adolescents en deuil d'un proche. Les rencontres sont mensuelles, selon un cycle de 6 séances.
- Ateliers pour enfants en deuil d'un proche. Les rencontres sont mensuelles, selon un cycle de 5 séances. Au terme des deux heures de rencontre, les parents sont accueillis pour partager l'expérience vécue.

Public(s) concerné(s): Tous les enfants/les ados confrontés à tout type de perte, récente ou plus ancienne. Répartition des groupes en fonction de l'âge, à partir de 5 ans jusqu'à 18 ans.

Condition(s) particulière(s): Entretien préalable à l'inscription à un cycle de 5 ou 6 séances mensuelles et entretien d'évaluation.

Lieu de l'activité: Bruxelles (Woluwe-Saint-Pierre); Liège; Namur, Charle-
roi

Agenda : Minimum 2 groupes sur l'année, chaque cycle se déroulant sur 5 ou 6 séances mensuelles. Possibilité d'ouvrir d'autres groupes en fonction des demandes.

Participation financière:

- 10 € par enfant et par séance
- 15 € pour les fratries de 2 enfants.

Entretiens préliminaires : 30 €. Ces prix sont modulable en fonction des situations singulières.

2. Centre de Consultation Conjugale et Familiale Estelle Mazy

Rue de la Cathédrale, 94 4000 LIEGE

Téléphone: 04.223.51.20 **Fax:** 04.223.51.20

Mail : estellemazy@hotmail.com

Contact: Anne FRANSSSEN-DEUSE et Claire EYEN-LOUIS

Aide proposée:

- Accompagnement individuel des personnes endeuillées.
- A la demande, accompagnement en couple.
- Groupe de parole (5 à 10 participants).

Public(s) concerné(s): Toutes personnes en situation de deuil.

Condition(s) particulière(s):

- Etre âgé de 16 ans minimum.
- Un entretien individuel a lieu préalablement à tout accompagnement (individuel, en couple ou en groupe).
- Pour le groupe de parole, l'ancienneté du deuil doit remonter à 6 mois minimum.

Lieu de l'activité: Liège.

Agenda:

- Accompagnement individuel et en couple sur rendez-vous.
- Un groupe de parole par an avec 10 séances, au rythme d'une séance tous les 15 jours.

Participation financière:

- 10 € par séance de groupe.
- 16 € maximum par personne et par consultation pour l'accompagnement individuel.

3. Centre Willy Peers

Boulevard du Nord, 19
5000 NAMUR

Téléphone: 081.73.43.72 - **Fax:** 081.74.43.91

Mail: centrewillypeers.fps@pi.be

Contact: Marilyn DERAEDT & Martine HENNUY

Aide proposée:

- Suivi individuel d'orientation de type analytique et travail en état modifié de conscience (sophrologie, rêve éveillé...)
- Groupe de parole pour adultes.

Public(s) concerné(s): Toutes personnes en situation de deuil.

Condition(s) particulière(s): Pour le groupe de parole, être âgé de 18 ans minimum.

Lieu de l'activité: Namur.

Agenda:

- Suivi individuel: sur rendez-vous.
- Groupe de parole: réunions mensuelles de 2 heures; cycle de 12 rencontres.

Participation financière:

7 € par réunion et par personne. (Réduction possible en cas de difficultés financières.)

4. Centre de Prévention du Suicide - L'Autre Temps

Avenue Winston Churchill, 108

1180 BRUXELLES

Téléphone: 02.650.08.69 - **Fax:** 02.640.65.92

Mail: cps@preventionsuicide.be

Internet: <http://www.preventionsuicide.be>

Contact: Béatrix LEKEUX (02.650.08.67) & Nicolas MIEST (02.650.08.66)

Aide proposée:

- Groupe de parole encadré par deux professionnels.
- Accompagnement individuel

Public(s) concerné(s): Personnes endeuillées suite à un suicide.

Condition(s) particulière(s) pour participation au groupe :

- 18 ans minimum.
- Deuil remontant à 6 mois minimum.
- 1 seul membre d'une même famille par groupe.
- Entretien préalable avec les 2 animateurs.

Lieu de l'activité: Bruxelles (Uccle).

Agenda: Réunions bimensuelles de 2 heures pendant une période de 6 mois

Participation financière:

10 € par réunion.

5. Parents Désenfantés

Rue des Fontaines, 20
1300 WAVRE

Téléphone: 010.24.59.24 – 02.366.41.11 -

Fax: 010.24.59.24

Mail: parentsdesenfantes@scarlet.be ou martine.donck@skynet.be

Internet : <http://www.parentsdesenfantes.org>

Contact: Martine DONCK

Aide proposée: Accompagnement du deuil par la parole et l'écoute.

Public(s) concerné(s): Tous les parents, grands-parents, frères et sœurs d'une personne décédée, quelles que soient les circonstances du deuil, que celui-ci soit récent ou éloigné dans le temps.

Condition(s) particulière(s): Néant.

Lieu de l'activité: Bruxelles; Brabant wallon; Wavre; Liège; Charleroi.

Agenda:

- Soirée d'accueil tous les mois ou quand nécessaire.
- Rencontre 4 fois par an à Liège et Wavre.
- Soirée d'échange avec thème, 1 à 2 fois par an.

Participation financière: Libre.

6. Vivre son Deuil - Belgique

Avenue Reine Astrid, 11

1340 OTTIGNIES

Téléphone: 010.45.69.92 - **Fax:** 010.45.69.92

Mail: vsdbe@yahoo.fr

Internet : www.vivresondeuil.be

Contact: Chantal LARCIER (chantallarcier@hotmail.com); tél : 0473.56.31.44 et Marguerite Englebert

Aide proposée :

- Permanence téléphonique (010.45.69.92 le lundi et le vendredi de 9h à 13h et le mercredi de 17h à 21h)
- Rencontres mensuelles pour personnes endeuillées (adultes)
- Groupes d'accompagnement pour personnes endeuillées (adultes)
- Interventions ponctuelles sur demande dans les écoles, les maisons de repos, les entreprises, ...dans toute la Belgique francophone à la suite d'un décès.

Public concerné : toutes personnes en situation de deuil.

Conditions particulières :

- Entretien préalable pour la participation aux groupes d'accompagnement
- Inscription préalable pour les rencontres mensuelles

Lieu de l'activité : Brabant wallon essentiellement mais déplacement possible dans les autres régions pour interventions ponctuelles.

Agenda :

- rencontres mensuelles : 2h, 1fois par mois (Ottignies : 3^{ème} lundi du mois de 14h à 16h- Braine l'Alleud : 1^{er} mardi du mois de 19h30 à 21h30)
- groupes d'accompagnement : 6 rencontres de 2 heures tous les 15 jours

Participation financière : 5 euros pour les rencontres mensuelles ; 15 euros par rencontre pour les groupes d'accompagnement ; 25 euros/h + frais de déplacement pour les interventions ponctuelles

7. Un Pass dans l'Impasse – Centre de prévention du suicide

Chaussée de Waterloo, 182

5002 SAINT-SERVAIS

Téléphone: 081.72.93.48 – 081.72.93.44

Mail: florence.ringlet@mutsoc.be, melanie.oudewater@mutsoc.be et sylvie.dreze@mutsoc.be

Contacts: Florence RINGLET, Mélanie OUDEWATER et Sylvie DRÈZE

Aide proposée: Groupes de rencontres et d'échanges entre des personnes vivant un deuil – conjoint(e), compagne ou compagnon, parent, enfant, grand-parent, ami(e).

Public(s) concerné(s): Personnes endeuillées.

Condition(s) particulière(s): Rencontre préalable avec un intervenant

Lieu de l'activité: Namur

Agenda:

- Suivi individuel: sur rendez-vous.
- Groupe de parole: réunions mensuelles de 2 heures; cycle de 12 rencontres.(groupes fermés)

Participation financière:

7 € par réunion et par personne.

Réduction possible en cas de difficultés financières.

8. Fondation « Serge et les autres »

Rue du Pacifique, 4
1180 BRUXELLES

Téléphone : 02.345.89.09 - **G.S.M :** 0477.27.65.03

Mail : sergeetlesautres@skynet.be

Contacts : Jacqueline et Ghislain Van Malderghem

Aide proposée : Accompagnement du deuil par suicide par la parole et l'écoute

Public(s) concerné(s) : Tous les parents, grands-parents, frères et sœurs endeuillés suite à un suicide

Condition particulière : Etre âgé de 16 ans minimum; 3 entretiens préalables

Lieu de l'activité : Brabant wallon et Bruxelles

Agenda : Quatre rencontres par an

Participation financière : 5 euros par rencontre.

**Pour trouver un psychologue ou psychothérapeute
proche de chez vous**

**Ligue Bruxelloise Francophone
pour la Santé Mentale**

Rue du Président, 53
1050 BRUXELLES
Tél.: 02.511.55.43
lbfsm@skynet.be

**Institut Wallon pour la Santé
Mentale**

Rue Henri Lemaître 78
5000 NAMUR
Tél.: 081.23.50.10
iws@iwsmb.be

Fondation Julie Renson

Rue de Lombardie 35
1060 BRUXELLES
Tél.: 02.538.94.76
info@julierenon.be

Pour connaître les services proposés en région flamande

Trefpunt Zelfhulp v.z.w.

Kristel MATTHYS
E. Van Evenstraat, 2c 3000 LEUVEN
Mail: trefpunt.zelfhulp@soc.kuleuven.ac.be

Pour parler dans l'anonymat 24h/24 (numéros gratuits)

Télé Accueil 107
Tele-Onthaal 106
Centre de Prévention du Suicide 0800.32.123
De zelfmoordlijn 02.649.95.55

Le Centre de Prévention du Suicide

Veillant à offrir un accompagnement particulier à toute personne qui, dans sa vie personnelle ou professionnelle, se trouve questionnée par la problématique du suicide, le Centre de Prévention du Suicide développe des projets à la fois spécifiques et complémentaires :

- une **écoute téléphonique, accessible 24h/24 dans l'anonymat, au 0800 32 123,**
- des **sensibilisations et formations** pour professionnels
- des interventions **d'information et de postvention** dans des institutions suite à un passage à l'acte
- un **suivi de crise** après une tentative de suicide, pour les personnes suicidantes et leurs proches,
- un **accompagnement du deuil** suite au suicide d'un proche,
- des **groupes de parole,**
- des **ateliers d'expression,**
- un **centre de documentation,**
- des **journées d'étude**
- des **rencontres** grand public,
- un espace **Forum** sur Internet.

Centre de Prévention du Suicide

Avenue Winston Churchill 108 à 1180 Bruxelles

Appel gratuit (ligne de crise) : 0800 32 123

Secrétariat général : 02 650 08 69 - Fax : 02 640 65 92

Adresse électronique : cps@preventionsuicide.be

Site Internet : www.preventionsuicide.be