

Abo **Comment faire le deuil d'un enfant?**

«Après le décès de mon fils, j'étais devenue un fantôme»

De nombreux parents ont perdu leur enfant dans le drame de Crans-Montana. Nadia Vergari a traversé cette épreuve, après la mort de son fils en 2012. Elle se confie.



Caroline Zuercher

Publié: 18.01.2026, 12h05



Nous suivre sur Google



Nadia Vergari a tatoué le prénom de son fils décédé en 2012 à l'intérieur de son bras gauche. Régulièrement, elle y passe sa main. «Je touche ces lettres à défaut de pouvoir le toucher lui.»

Florian Cella / Tamedia



Écoutez cet article:



00:00 / 08:19 1X

BotTalk

En bref:

- Nadia Vergari témoigne du deuil vécu après la perte de son fils.
- Elle insiste sur l'importance d'être présent auprès des parents, sans chercher à apaiser par des mots.
- Le deuil demeure une blessure sensible, même après plusieurs années. Mais la mère de famille assure aussi que les choses finissent par être différentes.
- Des structures comme la Fondation As'trame accompagnent les familles endeuillées sans presser le processus.

Face au [drame de Crans-Montana](#), Nadia Vergari a pensé aux familles touchées. «Autour de chaque victime, il y a une tache d'huile qui s'étale», dit-elle. Le 19 mars 2012, cette quinquagénaire a elle-même perdu son fils Christian d'un cancer. Il avait quatre ans.

Que ressent-on face à un tel choc? «La mort.» Elle reprend avec un sourire qui accompagnera tout l'entretien: «Votre propre mort. J'étais devenue un fantôme. Dans ce genre de moments, on n'a plus d'air. Ou peut-être qu'on ne veut plus respirer.»

La Vaudoise ne se souvient pas de tous les événements survenus alors. «Les heures passent, les gens viennent et nous, on ne s'en rend pas compte. On est dans un entre-deux.» Avec le recul, elle y voit une défense car «vivre le présent était trop difficile».

«Rien ne peut vous aider»

«Quand on est mort, rien ne peut vous aider», poursuit-elle. Si Nadia Vergari assure qu'un jour les choses seront différentes, elle sait que de tels mots sont inaudibles dans les premiers temps du

deuil. «J'ai aussi fini par comprendre que je ne voulais pas aller mieux parce que je redoutais d'oublier mon fils. Mais c'est impossible.»

Ce message d'espoir, elle l'adresse à l'entourage. «Les proches doivent être présents. Savoir que l'autre est là, c'est important. Parfois aussi, il vous ramène à la vie. Mais pour cela, il faut des gens courageux autour de vous, car la mort d'un enfant est un tabou.» Elle conseille de rester aux côtés d'un père ou d'une mère endeuillée même si l'on se sent écarté. «Parfois, ils ne peuvent qu'être indifférents aux problèmes des autres. Si vous les aimez, ne laissez pas votre ego réagir à leurs éventuelles incohérences.»

La crainte d'être maladroit? Nadia Vergari recommande d'éviter les injonctions. Mais il y aura de toute façon des maladresses. «Agissez avec sincérité plutôt que par devoir. Face au traumatisme, le rationnel disparaît. Les parents fonctionnent au feeling et perçoivent le faux. Il n'y a aucun manuel, le mieux est de rester naturel!»

Elle insiste: le deuil n'est pas une maladie, mais un moment dans lequel beaucoup de choses arrivent. Jusqu'à «la folie». «J'ai par exemple dû trouver un responsable à la mort de mon fils. Je me suis dit que c'était ma faute car je lui disais trop souvent qu'il était beau. J'avais conscience que cette pensée n'avait aucun sens, mais il fallait passer par là.» Durant plus d'un an, elle n'a pas osé adresser le même compliment à sa cadette, âgée de 18 mois au décès de son frère.

Exprimer ses émotions

Colère. Tristesse. Culpabilité d'être vivante. Frustration. «Il faut dire ce que l'on ressent quand on le ressent. La meilleure solution est de se libérer de la peur du regard de l'autre. Certains parents endeuillés veulent éviter de susciter la pitié, et cela les empêche d'exprimer leurs besoins.»

La mère de famille s'est reconnue dans les étapes du deuil décrites

par Elisabeth Kübler-Ross (dénier, colère, marchandage, dépression, acceptation). Mais elle refuse d'en faire une règle. «Le risque est de s'attendre à ce que ces phases arrivent et, si ce n'est pas le cas ou si certaines émotions reviennent, de se dire que quelque chose cloche.» Pas question non plus de parler de temps, «parce que celui-ci est subjectif».

Pourtant, la colère a fini par s'éloigner. Un jour, elle s'est surprise à penser au lendemain. «Je me suis dit que ça allait mieux. Jusque-là, le présent n'existait pas et le jour suivant encore moins. Comme j'étais morte, je ne pouvais pas m'imaginer dans le futur.» Quand était-ce? Elle ne pourrait le dire précisément. «Ce que je sais, c'est que j'ai refait mon premier sapin en décembre 2015.»



Nadia Vergari: «Les proches doivent être présents. Savoir que l'autre est là, c'est important. Parfois aussi, il vous ramène à la vie. Mais pour cela, il faut des gens courageux autour de vous, car la mort d'un enfant est un tabou.»

Florian Cella / Tamedia

Ses enfants l'ont aidée à «renaître». Elle raconte cet épisode où son

fil aîné de 8 ans l'a découverte en train de pleurer dans sa chambre. «Il a mis son bras autour de mon épaule et m'a dit: «Je comprends.» J'ai pensé que ce devrait être à moi de faire cela et pas l'inverse.» Sa fille, aussi, l'a remise dans le mouvement de la vie: vu son âge, elle ne pouvait rien faire seule.

Et le père de ses enfants? «La difficulté tient au fait que le couple est formé de deux entités qui réagissent autrement.» Si nous sommes tous différents, Nadia observe que, souvent, les mères et les pères n'expriment pas leur douleur de la même façon. «De façon schématique, les femmes ont tendance à parler, alors que les hommes se réfugient davantage dans une action silencieuse. C'est ce qui s'est passé avec mon conjoint et je me suis souvent demandé comment l'aider.»

Treize ans plus tard, attablée dans le café où elle nous a donné rendez-vous, elle y voit une manière différente de vivre le deuil. «Nous avons dû faire la paix avec cela et l'accepter pour que chacun puisse avancer.» Pour Nadia Vergari, la perte de Christian reste comme une blessure cicatrisée. «L'endroit est sensible quand on le touche. Surtout dans des moments précis ou des périodes particulières. Comme un jour d'anniversaire ou Noël.»

«Il avait un sourire de dingue»

Que garde-t-elle de son fils? Son visage s'illumine: «Sa lumière. Et son sourire, car il avait un sourire de dingue.» Elle précise: «Il m'a fait connaître la magie de la vie, le fait qu'on peut vivre en étant relié à quelqu'un qui n'est plus là. Et puis, il a provoqué des changements après sa mort.» Elle-même voit le monde autrement. Des choses n'ont plus aucune importance; d'autres en ont beaucoup plus.

Alors qu'elle se croyait une citadine passionnée par son travail, elle a quitté ville et job lorsque l'un de ses enfants a connu des difficultés scolaires. Tout en soutenant des parents endeuillés dans le cadre de groupes et dans son cabinet privé, elle collabore depuis quelques mois avec la Fondation [As'trame](#), qui accompagne de

telles familles (*lire ci-dessous*).

À la fin de notre entretien, Nadia Vergari pose sans hésiter pour la photo. Parce qu'il ne doit y avoir aucun tabou autour de la mort d'un enfant. Face au photographe, elle lève son bras gauche à l'intérieur duquel le prénom de Christian est tatoué. Régulièrement, elle y passe sa main. «Je touche ces lettres à défaut de pouvoir le toucher lui.»

«Le deuil demande du temps»

«Nous faisons le constat, très positif, que [beaucoup de soutiens](#) sont proposés aujourd'hui aux familles touchées par la catastrophe de Crans-Montana, observe Michel Grataloup, thérapeute de famille chez [As'trame](#) [↗]. Mais le deuil demande du temps et il sera important de maintenir un réseau de solidarité autour d'elles.»

En Suisse romande, plusieurs associations peuvent [accompagner les personnes endeuillées](#). As'trame intervient une fois l'urgence passée, pour soutenir les familles confrontées à la mort d'un proche et favoriser la communication en leur sein.

Michel Grataloup souligne qu'après un tel drame, il n'y a pas lieu de presser les choses. La colère et la tristesse, notamment, sont inévitables. Face à elles, il n'y a pas d'injonctions ni de règles. Il invite à les vivre «pas à pas». «Chaque chemin est unique. Il est important que chaque famille puisse vivre son deuil comme ce sera juste pour elle», renchérit Anne de Montmollin, directrice d'As'trame.

Les émotions peuvent être très diverses et ne pas suivre le même rythme d'une personne à l'autre. Cela peut créer des décalages entre les membres d'une famille et conduire au silence. As'trame aide alors les proches à se retrouver.

La fondation propose notamment des journées de rencontre au-

tour d'activités, des groupes de parole pour parents endeuillés et des accompagnements pour [les frères et sœurs](#). «Face à la douleur de leurs parents, ces [enfants](#) ont parfois tendance à se faire oublier et à ne pas exprimer leurs émotions, explique Michel Grataloup. L'enjeu est de leur laisser une place.»

Les intervenants partagent une conviction. Si la mort marque la fin de la vie, elle ne signifie pas forcément la fin de la relation. «La famille peut apprendre peu à peu à vivre avec l'absence, en sachant que la personne gardera toujours une place», assure Anne de Montmollin.

Pour les personnes touchées à Crans-Montana, le drame est encore trop proche pour évoquer cela. Dans l'immédiat, tous nos interlocuteurs soulignent l'importance de les accompagner dans les premiers jours, puis dans tous ceux qui suivront.

NEWSLETTER

«**Bien vivre**»

Conseils et actualités autour de la santé, de la nutrition, de la psychologie, de la forme et du bien-être. Chaque jeudi.

[Autres newsletters](#)

S'inscrire

Caroline Zuercher est journaliste à la rubrique Suisse-Monde-Eco depuis 2005. Elle couvre en particulier les sujets liés à la santé et à la politique de santé. Auparavant, elle a travaillé pour Swissinfo et Le Matin. [Plus d'infos](#)

Vous avez trouvé une erreur? [Merci de nous la signaler.](#)