



© As'trame

Face à une mort soudaine

La mort d'un proche est une épreuve particulièrement difficile à affronter lorsqu'elle est brutale et inattendue, ce qui arrive souvent en Valais en raison des accidents liés à la montagne. Une enseignante de 33 ans ayant perdu le père de ses enfants il y a peu a accepté de témoigner pour rappeler à quel point le soutien des proches et des thérapeutes est crucial.

DOSSIER

Quelle force, quel courage. Et quelle lucidité dans la douleur. C'est ce qu'on admire après avoir écouté Cécile Khatanassian, 33 ans, évoquer la mort de son compagnon, père de leurs deux garçons, lors d'un accident de parapente il y a six mois. C'est pour venir en aide à ceux qui traversent un deuil difficile que cette Vau-

doise installée en Valais depuis quelques années a accepté de se confier. «J'ai eu énormément de soutien et je continue d'en avoir; d'autres n'ont pas cette chance et j'espère que mon témoignage les encouragera à trouver l'aide nécessaire. Quand la police a sonné à notre porte, j'étais à milles lieues de penser qu'on venait m'annoncer la

mort de Marc», raconte-t-elle à Sion après avoir déposé à l'école Aurèle (5 ans), et à la crèche son petit frère Benjamin (2 ans et demi). L'enseignante savait que son partenaire, un géologue et professeur de ski ayant grandi en Valais et travaillant entre Sion, Brig et Crans-Montana, était de sortie ce week-end-là avec trois amis alpinistes-parapentistes entre Saas-Fee et Zermatt. «Marc n'avait rien d'une tête brûlée, il était très prudent et réfléchi. La montagne engendre des risques, nous l'avons toujours su, mais c'était sa passion. Cela peut paraître difficile à comprendre, mais s'il revenait aujourd'hui, je ne m'opposerais pas à ce qu'il reparte en montagne, car elle a toujours fait partie de lui, de ce qu'il est, de ce que j'aimais en lui.»

Sur le pas de la porte le jour du drame, cette maman encaisse le choc pendant qu'une agente occupe les enfants dans le salon familial. «La police m'a demandé si je voulais une aide psychologique d'urgence. J'ai d'abord pensé: 'Qui serait mieux placé que moi pour

Durant les ateliers d'As'trame, les enfants apprivoisent la mort et apprennent à dire adieu au disparu.

accompagner nos enfants?» Et je savais que je pouvais compter sur le soutien de mes proches. C'est en voyant les autres membres de la famille accueillir à leur tour la nouvelle que j'ai pris conscience que j'allais avoir besoin d'aide.» Une psychologue arrivée peu après l'annonce a été d'un grand soutien et s'est tenue disponible pour de précieux conseils par la suite. «Elles ne sont pas nombreuses à assurer cette permanence en plus de leur job. Maintenant que je sais l'importance de leur rôle, je me demande pourquoi on ne leur donne pas plus de moyens.»

Un suivi psychologique sur le long terme, dont Cécile ressent vite le besoin, est mis en place dans un deuxième temps. «Cela m'a beaucoup aidée. Tout comme le fait de mettre par écrit tout

«J'étais loin de penser qu'on venait m'annoncer la mort de Marc.»

ce qui s'était passé les jours suivant l'accident. Comme pour le parapente, pour fonctionner, je devais avoir devant moi tous les fils disponibles, image-t-elle, dans le but de tirer sur chacun d'entre eux au moment où j'en ressentais le besoin. Le jumeau de Marc – avec qui nous avons mené de front durant une semaine toutes les démarches liées aux funérailles –, sa partenaire et amie de Marc, mes parents, mes frères, les parrains et marraines des enfants, ma belle-maman, les amis de Marc et de son frère, mes collègues... Nous avons

pu compter sur chacun pour nous soutenir.»

Sans oublier Aurèle et Benjamin: «Depuis mon arrêt de travail, ce sont eux qui ont ritualisé mes journées. J'ai vécu les trois premiers mois un peu sous cloche, pour eux. Je fonctionnais. Chacun doit chercher ses repères, trouver une routine, pour tenir le coup. Certains ont ressenti le besoin de travailler pour ne pas perdre pied. Pour moi, ça a été de m'occuper de nos enfants», explique l'enseignante qui reprend peu à peu son activité.

Ne pas cacher

Et As'trame (lire encadré p. 23)? «C'est la directrice de mon école qui m'en a tout de suite parlé. Puis, une amie d'étude de Marc travaillant chez Pro Juven-

PUBLICITÉ

MOIS DE LA MISSION
UNIVERSELLE 2025

missio
WWW.MISSIO.CH

Ensemble, semons
l'espérance
du Christ
au Bangladesh.

AIDEZ LES ENFANTS
DES RUES ET LES MÈRES
DANS LE BESOIN.

Faites un don avec
TWINT !

Scannez le code QR avec
l'app TWINT

Confirmez le montant et
le don.

QR code for Twint donation



**Pompes funèbres
Weber & Grau**
Cernier - 032 853 49 29

Grau
Le Landeron
032 751 28 50

Depuis 1959
BREVET FÉDÉRAL – MEMBRE ASSF
A votre écoute – Conseils – Prévoyance funéraire

RAPATRIEMENT • PRÉVOYANCE • ACCOMPAGNEMENT ET ÉCOUTE



ENTREPRISE FAMILIALE

ACCOMPAGNEMENT
comte
POMPES FUNÈBRES

Toutes les familles qui souhaitent
peuvent collaborer avec nous,
qu'elles soient du Jura ou d'ailleurs.

HÔPITAL 41 2800 DELÉMONT VIEILLES-FORGES15 2854 BASSECOURT 032 426 40 51 079 820 85 14



Ensemble,
on voit mieux



Grâce à un legs ou à un héritage, vous nous permettez de faire perdurer nos actions en faveur des personnes aveugles et malvoyantes. Depuis plus de 111 ans, la Fédération suisse des aveugles et malvoyants fsa accompagne les personnes concernées sur le chemin de l'autonomie.

sbv-fsa.ch/fr




Compte pour vos dons
CH08 0900 0000 1000 2019 4

La fsa est titulaire du
label de qualité Zewo.



**ACTION:
MOUTONS DE CASE POUR
LES PAYSANNES DU SAHEL**

A l'instar de l'**Association ZOODO** créée en son temps par Mariam Maïga, pour la promotion des femmes rurales, de multiples groupements féminins du **Sahel** nous demandent de les aider à se fournir de «moutons de case».

Ces moutons, qui coûtent **CHF 45.-** à l'achat, sont nourris par les femmes avec les déchets du ménage et revendus par elles au bout d'une année pour environ le double du prix d'achat.

BUT DE L'ACTION

Le bénéfice réalisé par les femmes leur permet d'envoyer leurs enfants à l'école, d'améliorer les cultures de jardinage et les pépinières pour combattre la désertification.

AVEC

Chaque personne désireuse d'aider ces femmes paysannes peut offrir:

CHF 45.- pour un mouton de case ou un multiple de ce chiffre pour plusieurs moutons.

Nous vous remercions vivement de ce soutien précieux à ces femmes.

Willy Randin, président de l'ASRF

**Association suisse
Raoul Follereau**

Route Cantonale 111 A
1025 St-Sulpice

Tél. 021 312 33 00

IBAN CH83 0900 0000 1002 5979 2

raoulfollereau@raoulfollereau.ch

www.aimer-agir.ch



tute. Avec Marc, on échangeait souvent sur l'éducation des enfants; comme je n'ai plus ce soutien à la maison, pouvoir parler avec As'trame m'a semblé utile.»

Dire les choses de manière claire et directe, éviter les non-dits et les métaphores pouvant laisser croire à un retour du défunt – il est parti (en voyage?), il s'est endormi (quand est-ce qu'il se réveillera?), il est monté au ciel (avec les oiseaux?): ce sont quelques-uns des conseils que donne Olivier Bujard, responsable de l'antenne valaisanne d'As'trame, à deux pas de la place de la Planta, à Sion, aux adultes qui doivent annoncer la mort d'un proche à un enfant.

«La plupart des personnes confrontées à un deuil traumatique, qui survient en cas de mort brutale ou de mort allant contre le cours naturel des choses (suicide, accident, maladie, décès d'un enfant), viennent nous voir car ils s'inquiètent pour leurs enfants, explique-t-il en nous recevant dans des locaux composés de quatre pièces permettant de recevoir des familles ou des personnes seules en thérapie. Grâce à notre approche 'double focus', qui élargit le regard à tous les membres de la famille et pas seulement à celui étant désigné comme allant mal, nous gagnons en efficacité. Travailler avec une seule personne sans prendre en considération l'environnement et le climat fami-



lial porte rarement ses fruits. Même quand cela ne correspond pas à la demande initiale, les parents comprennent vite le sens de la démarche et l'acceptent volontiers.»

Raconter la mort

En général, l'éducateur social formé en thérapie systémique reçoit d'abord les adultes pour savoir ce qui a été dit aux enfants et comment. «Nous réfléchissons ensuite à une manière de raconter la mort selon l'âge des enfants, avec tact mais sans trahir la vérité, car nommer les choses aide à aller mieux. C'est le tabou entourant la mort, aggravé par le côté brutal de la disparition soudaine, qui peuvent engendrer des souffrances supplémentaires chez l'enfant», remarque Olivier Bujard. Qui présente certains ateliers proposés par As'trame pour expliquer qu'il est normal de parler de ses émotions, proposer de mettre en scène une cérémonie d'adieu à hauteur d'enfants (avec des Playmobil, des décorations et des accessoires) ou encore réaliser une boîte à souvenirs pour honorer la mémoire du dé-

Olivier Bujard, responsable de l'antenne valaisanne d'As'trame, à Sion. © Cédric Reichenbach

funt. Tout un cheminement, une manière d'appivoiser la mort brusque que Cécile Khatanassian a réalisé presque instinctivement. «Après avoir vu le corps inanimé de leur père, jamais Benjamin ni Aurèle n'ont questionné le fait qu'il était mort, explique-t-elle. J'ai anticipé le moment, on en a discuté autour de lui, on a pris conscience, il ne parle plus, ne bouge plus et il est entouré de proches en pleurs: c'est dur, oui, mais ça aide à se rendre compte de la réalité.» Depuis ce jour, Benjamin, qui a décidé de laisser son doudou à son papa, ne l'a plus appelé durant son sommeil. «Entendre de la part d'As'trame que j'avais bien accompagné nos enfants m'a rassurée et m'a permis de réaliser qu'après avoir été très disponible pour eux, je devais aussi prendre soin de moi.» |

PUBLICITÉ



Pour un monde où la souffrance liée à l'alcool n'existe plus.

MERCI de nous aider à aider.



Nous vous invitons à scanner le code QR dans l'application



IBAN CH39 0900 0000 1000 0586 2
www.croix-bleue.ch



Votre don en bonnes mains.

Trente ans de soutien

Née en 1995 dans le canton de Vaud, As'trame, présente à Genève, en Valais, à Neuchâtel, dans le Jura bernois et à Fribourg, accompagne enfants, jeunes et familles lors d'une séparation, d'un deuil, d'une maladie grave ou d'une inconstance psychique d'un parent, explique sa directrice Anne de Montmollin de Lausanne, siège de la fondation. «Une des particularités d'As'trame Valais est d'accueillir un nombre élevé de demandes pour des deuils traumatiques. C'est aussi dans ce canton que les moyens manquent le plus. Les situations complexes liées à un deuil traumatique exigent un accompagnement de longue durée qui mobilise d'importantes ressources.» Comme les prestations ne sont pas remboursées par les caisses maladie, As'trame adapte ses tarifs en fonction des situations financières. |