

## Et lorsque le deuil devient trop lourd ?

Si le deuil devient trop lourd, surtout, ne vous enfermez pas ! Essayez d'en parler avec quelqu'un que vous aimez, un parent, un ami, ou même n'hésitez pas à vous adresser à un professionnel, médecin, infirmière, assistante sociale, psychologue ou psychiatre, accompagnateur spirituel... Eux aussi peuvent vous soutenir et vous aider à aller de l'avant.

Au sein de la Clinique, nous organisons chaque année au mois de novembre une 'célébration du souvenir', suivie d'un moment de rencontres. Une lettre vous en avertira et vous invitera à y participer.

## Celui que nous aimons est décédé... et maintenant ?

Au milieu de tous les sentiments que cette disparition éveille en vous, nous pensons vous être utiles en vous signalant en cette circonstance quelques points pratiques.

- Après les soins mortuaires, le défunt peut encore rester un moment en chambre afin de permettre à ses proches de se recueillir auprès de lui. Si cela vous est possible, c'est sans doute le moment indiqué pour rassembler ses affaires personnelles et les reprendre à la maison.
- Le défunt est ensuite conduit à la morgue et exposé dans une chapelle ardente. Les personnes désirant encore le saluer ou prier près de lui, peuvent s'adresser à l'accueil à l'entrée de la Clinique. Le personnel de l'accueil avertira le responsable de la morgue et accompagnera les visiteurs.

### Heures d'ouverture de la morgue :

En semaine : de 9h30 à 12h et de 14h à 17h.

Les dimanches et jours fériés : de 9h30 à 11h30 et de 14h30 à 17h.

- Nous informons les personnes qui s'occuperont des funérailles, que:
  - La clinique se charge de la déclaration du décès à l'état civil.
  - L'acte du décès sera fourni par les pompes funèbres que vous aurez choisies.
  - Vis-à-vis de la clinique, il n'y a en général plus aucune démarche administrative à faire dans l'immédiat (sauf parfois s'il s'agit d'une admission en urgence).
  - Il est recommandé de contacter sans tarder l'entrepreneur des Pompes Funèbres de votre choix.  
Pour information : toutes les entreprises de P.F. ne s'équivalent pas. Si vous n'en connaissez pas, informez-vous éventuellement à la Clinique même.  
Les P.F. que vous aurez choisies, vous fixeront alors un rendez-vous, afin de régler les modalités de l'enterrement, selon vos désirs.
  - Pour plus de renseignements, vous pouvez toujours vous adresser aux infirmières du service, au responsable de la morgue ou à un membre du service pastoral ou du service social.
  - Si vous désirez un service religieux, n'hésitez pas à contacter le service pastoral qui réfléchira avec vous aux différentes possibilités (chapelle de la clinique, paroisse, ...) et à ce qui vous convient le mieux.
- Souvent, vous vous posez des questions au sujet de tout ce qui, matériellement, doit encore être réglé (p.ex. : pension de survie, succession, mutualité etc...). Pour plus d'informations, vous pouvez vous adresser au service social de votre commune, de votre mutualité ou au CPAS. Si des problèmes urgents devaient surgir, vous pouvez faire appel au service social de la Clinique.
- Les autres textes de ce feuillet parlent plutôt du deuil...



# Dire adieu



Clinique Saint-Jean  
32 boulevard du Jardin Botanique  
1000 Bruxelles  
02 221 91 11

Madame, Mademoiselle, Monsieur,

Notre expérience, et l'écoute de nombreuses personnes ayant perdu un être cher, nous ont appris que le travail du deuil, la séparation d'un être cher, est souvent un chemin difficile et pénible.

Qui que nous soyons, quelles que soient nos croyances ou non-croyances, le vide et l'absence se font durement sentir... et pleurer n'est sûrement pas une faiblesse...

Il est très important pour la santé même de l'homme de donner place et temps au travail du deuil pour permettre petit à petit de le traverser et le dépasser.

Avant de retrouver un nouvel équilibre, beaucoup de temps peut s'écouler, des mois, voire des années... Se donner ce temps n'est pas toujours évident dans notre société.



## Comment peut-on traverser cette épreuve ?

Chaque personne est unique, de même que la relation que nous avons avec celui ou celle qui est décédé... Nous pouvons donc difficilement mesurer ce qui se passe en nous. Mais, dans le processus de deuil, dans le chagrin de la perte d'un proche, nous retrouvons quelques traits communs à toutes les personnes en deuil.

Les premiers jours, nous sommes souvent submergés par les choses pratiques à régler, mais au fond de nous il y a ce sentiment de ne pas vouloir, de ne pas pouvoir croire que c'est vrai... que celui ou celle qui est décédé n'est plus parmi nous...

Nous continuons malgré tout, nous faisons ce qui doit être fait mais en même temps, nous expérimentons tout à coup beaucoup d'émotions : de la colère, de l'anxiété, voire de la joie. Tantôt, nous devenons hyperactifs, tantôt nous éprouvons une grande lassitude. Il nous arrive de nous révolter contre le médecin, les infirmières... Nous en voulons parfois au défunt lui-même... Nous nous culpabilisons, ou rejetons la faute sur Dieu... etc....

Tout cela, et bien autre chose encore, nous surprend, nous envahit. Nous cherchons... et allons peut-être découvrir que nous pouvons accepter ce départ, vivre la réalité... Petit à petit nous retrouvons notre équilibre et nous sommes à nouveau nous-mêmes vis-à-vis du monde qui nous entoure.

Peut-être que vous vous reconnaîtrez dans la réflexion de St-Augustin († 430). Après le décès d'un ami proche il a écrit :

“

*La douleur que je ressentis enténébra mon cœur. Tout ce que je voyais n'était que mort. Ma propre maison m'était devenue un lieu douloureux. Tout ce que j'avais mis en commun avec lui, sans lui, se changeait en un cruel tourment.*

*Mes yeux le cherchaient partout, toujours il restait invisible ! Tout m'était odieux, car tout était vide de lui, et rien ne pouvait plus me dire : 'Voilà qu'il va venir!', comme de son vivant, quand il s'absentait. J'étais devenu pour moi-même un grand problème: je demandais à mon âme pourquoi elle était triste et me troublait si fort, et elle ne savait rien me répondre. Et si je lui disais : 'Espère en Dieu', elle ne m'obéissait pas et avec raison : l'ami très cher qu'elle avait perdu était bien meilleur et plus réel que ce Dieu fantôme en qui je le pressais de mettre son espoir...*

*Les larmes seules m'étaient douces et elles avaient succédé à mon ami dans les profondeurs de mon cœur. Tel, j'étais en ce temps-là : je pleurais très amèrement et je me reposais dans l'amertume. Je m'étonnais de voir vivre les autres mortels, parce qu'il était mort celui que j'avais aimé comme s'il n'eût pas dû mourir ; et je m'étonnais plus encore, lui mort, de vivre, car j'étais un autre lui-même.*

*Aussi la vie m'était en horreur, je ne voulais plus vivre, amoindri de la moitié de moi-même...*

*Heureusement le temps ne chôme pas, et ce n'est pas en vain qu'il passe sur nos sentiments : il fait merveille dans notre âme. Plus le temps s'écoulait, plus glissaient en moi d'autres espérances... Surtout, ô Dieu, durant cette période d'épaisses ténèbres, vous avez daigné illuminer mon âme désespérée... Heureux ô Dieu, celui qui vous aime, et qui, en vous, aime son ami ! Seul, il ne perd aucun être cher, l'homme à qui tous sont chers en celui qu'on ne perd jamais.”*

”