

Perte d'un proche

«Les enfants aussi doivent vivre avec leurs défunts»

Deux pédopsychiatres romandes viennent de publier un livre émouvant sur la mort à destination des plus jeunes.

Marie Maurisse

La fête de la Toussaint est l'occasion d'honorer nos défunts, dans une société où la mort est taboue. Quelques familles se rendront sûrement au cimetière. Si elles le font, qu'elles n'oublient pas de prendre les enfants avec elles. C'est en tout cas le conseil de la psychologue-psychothérapeute Mariame Traoré et de sa collègue pédopsychiatre Marta Ruiz Cairo.

La première vient de s'installer dans un cabinet à Lausanne après avoir exercé comme psychologue associée au Service universitaire de psychiatrie de l'enfant et de l'adolescent du CHUV. Sa consœur, ancienne cheffe de clinique dans le même service, exerce, elle, désormais à Neuchâtel. Ensemble, elles ont écrit, illustré et publié un ouvrage intitulé «Papy, seras-tu toujours là?».

Vendu chez Payot à Lausanne et dans deux librairies à Neuchâtel, il est également disponible en ligne. Ses autrices nous expliquent pourquoi il faut parler de la mort aux petits, dès leur plus jeune âge.

Pourquoi avoir publié ce livre, alors que les recueils sur le sujet ne manquent pas?

Mariame Traoré: Il existe de très beaux albums, mais qui parlent plus de la mort que du processus de deuil. Or, les enfants aussi doivent apprendre à vivre avec leurs défunts! Dans l'histoire, on parle aussi de l'après: comment on imagine son papy même s'il n'est plus là, ce qu'on peut écrire ou dessiner à son sujet, et dans quels moments il nous accompagne encore. On a voulu parler clairement, car sur ce sujet, nous utilisons trop de métaphores...

Mais parler crûment de la mort ne risque-t-il pas de choquer les plus jeunes?

Marta Ruiz Cairo: C'est important de dire la vérité à l'enfant, tout en tenant compte de son niveau de compréhension. En tant qu'adultes, nous avons le réflexe de vouloir protéger les enfants, en



Les deux pédopsychiatres Marta Ruiz Cairo et Mariame Traoré ont créé le livre «Papy, seras-tu toujours là?» pour accompagner les enfants vivant le décès d'un proche. CHRISTIAN BRUN

«Plus l'enfant a de personnes à qui parler, mieux c'est.»

Marta Ruiz Cairo, pédopsychiatre

«On a voulu parler clairement, car sur ce sujet, nous utilisons trop de métaphores...»

Mariame Traoré, psychologue-psychothérapeute

disant par exemple que «mami est partie, elle s'est envolée dans les étoiles...» Mais concrètement, l'enfant va se demander où sa mami est partie, car il voit qu'elle ne revient pas. Par la suite, lorsqu'un parent partira en voyage, il pourra avoir des angoisses.

À partir de quel âge faut-il aborder le sujet?

M.T.: Dès que l'occasion se présente, si un camarade perd un proche, ou même si votre animal de compagnie décède. Si l'enfant pose des questions, c'est qu'il attend des réponses. Et s'il ne sait pas parler, il faut verbaliser tout de même, car un bébé absorbe les émotions de ses parents.

Il n'est pas facile d'aider son enfant à accepter la mort d'un proche lorsqu'on est soi-même très affecté...

M.R.C.: En effet, cela peut être douloureux. Le parent, lui-même très triste, peut demander du soutien à des parents ou des amis, qui pourront échanger avec l'enfant sur le sujet. Il est aussi important de prévenir l'école de son fils ou sa fille. Plus l'enfant a de personnes à qui parler, mieux c'est.

À quel âge peut-on emmener son enfant aux funérailles d'un proche?

M.T.: Même tout petit, pour nous, il est important qu'il participe à un événement qui lui permettra de comprendre que la personne n'est plus là, et de commencer son travail de deuil. Sinon, le risque est que cette disparition soit très abstraite. Parfois, il peut même souhaiter voir le défunt. Il ne faut pas forcer, mais cela peut être très positif s'il est accompagné. Bien sûr, il faut lui expliquer à l'avance comment les obsèques vont se dérouler, et prévoir qu'il y ait un adulte à ses côtés. L'idéal est de préparer aussi une lettre ou un dessin que l'on laissera avec le défunt afin de lui dire au revoir.

Une fois les obsèques passées, que faire pour faciliter le deuil de l'enfant?

M.R.C.: On peut créer une boîte à souvenirs, où l'enfant ira piocher quand son grand-papa lui manque

trop. Les plus jeunes ont davantage besoin d'objets que les adultes pour faire revivre le souvenir de leur défunt. Il ne faut pas hésiter également à parler du disparu pour sentir qu'on ne l'oublie pas.

Si la tristesse de son enfant perdure, comment l'aider?

M.T.: Il est normal que pendant quelques jours l'enfant ressente de la colère, de la tristesse, ou soit en décrochage scolaire. Selon son âge, les symptômes peuvent s'exprimer de manière différente. Les plus petits peuvent par exemple avoir des angoisses de séparation, tandis que les adolescents auraient plus tendance à se replier sur eux-mêmes ou à présenter des comportements à risques. Si cela dure au-delà de quelques semaines, ou si s'ajoutent des problèmes de sommeil ou d'alimentation, alors je dirais que cet enfant a besoin d'aide. On peut commencer par en parler à son pédiatre. L'association Astrame a aussi de formidables groupes de parole. Plusieurs soirées de sensibilisation sont prévues courant novembre, les dates sont sur leur site internet.



«Papy, seras-tu toujours là?»

Marta Ruiz Cairo, Mariame Traoré, autoédité, 56 p.

«Les soins palliatifs, c'est l'essence du travail en EMS»

Santé des seniors

Les établissements pourraient-ils en faire davantage en matière d'accompagnement de fin de vie? Évoquée par un spécialiste, l'hypothèse agace le milieu.

Les EMS «doivent comprendre que les soins palliatifs sont leur pain quotidien». Dans l'interview qu'il vient d'accorder à «24 heures», le spécialiste du CHUV et récent retraité Gian Domenico Borasio plaide pour un meilleur accompagnement de fin de vie, en particulier dans les établissements médico-sociaux. Un message qui a «choqué» certaines institutions. Qu'en dit leur faitière Hévíva? Le président Jean-Luc Andrey répond.

Dire que les EMS peuvent faire mieux en matière de soins palliatifs, c'est choquant?

Je peux comprendre un questionnaire mais ça ne reflète pas la réalité de nos établissements. Lorsqu'on parle d'accompagnement palliatif, ce sont les aspects somatiques mais aussi sociaux et spirituels, comme l'explique le professeur Borasio. Et ça, c'est justement l'essence de notre travail. Nous apportons de la qualité dans la dernière étape de la vie. Cet accompagnement commence lors de la réflexion sur une possible entrée en EMS et se termine au moment du décès. C'est notre spécialité et donc déjà notre «pain quotidien».

Mais cet accompagnement est contrarié par un manque chronique de personnel.

Les EMS ont de grandes capacités d'adaptation. Lorsque nous accueillons des résidents, nous le faisons dans les meilleures conditions possibles. Les EMS proposent un accompagnement social et spirituel de très haute qualité et adapté aux résidents. Nous avons du très bon personnel, y compris spécialisé en soins palliatifs, et nous collaborons avec des aumôniers et des associations spécialisées depuis des années.

Pouvez-vous garantir que c'est le cas dans tous les EMS?

Je ne peux pas garantir qu'il y a un spécialiste en soins palliatifs dans chaque établissement mais il y a une sensibilité et un savoir-faire absolument partout. Le Canton mène des inspections qui prennent en compte ces aspects. Les collaborateurs et les directions sont très soucieux et impliqués pour animer le quotidien et donner du sens à la vie. D'ailleurs, les résidents veulent tous finir leur vie chez nous plutôt qu'à l'hôpital, c'est un élément révélateur.

Le personnel et les directions sont de bonne volonté, mais sont-ils assez formés?

La formation des collaborateurs est l'une des priorités d'Hévíva. Nous en organisons certaines et nous collaborons avec d'autres partenaires, parmi lesquels la Chaire des soins palliatifs du CHUV. Nous adaptons constamment notre offre aux besoins. L'accompagnement est de plus en plus individualisé, sur mesure, et connecté aux familles des résidents. Encore une fois, c'est le cœur de notre métier.

Romarc Haddou

Formation duale

Entreprises récompensées

Dans la région lausannoise, le Prix entreprises formatrices a été décerné pour la 16^e fois. Décerné par Economie Région Lausanne (ERL) et la Ville de Lausanne, ce prix est destiné à encourager les entreprises, afin qu'elles promeuvent la formation duale. Il consiste à prendre en charge une partie de la rémunération mensuelle d'un apprenti à hauteur de 300 fr. par mois durant la formation. La contribution de GastroLausanne a permis de distinguer huit entreprises: Alpha-Transfo Rénovation, BG Ingénieurs Conseils, La Griffes Ausoni Lausanne, Pharmacie des Grangettes, Unit8, Plafonmetal, Beau-Rivage Palace et Le Castel de Bois-Genoud. **ADE**

Payerne

Le président du Conseil passe chef de l'Urbanisme

Premier président Vert libéral de l'histoire du Conseil communal de Payerne, Bertrand Sauter remettra son mandat fin janvier 2024. Âgé de 37 ans et actuellement directeur de son bureau d'architecture, le leader de la formation entrée dans le jeu politique payernois lors des élections de 2021 vient d'être nommé comme chef du Service urbanisme, mobilité et environnement de la commune, avec entrée en fonction au 1^{er} février 2024. Il préside aussi la Commission de construction et de salubrité de Payerne. Son service dépend politiquement de la municipale Monique Picinali (PLR). **SGA**

Une fresque de l'ECAL orne l'ancien silo Reitzel à Aigle

Art et patrimoine

La fresque a fait l'objet d'un concours au sein de l'ECAL. Son inauguration a eu lieu sur l'ancien site du spécialiste des cornichons et condiments.

Une fresque monumentale a été inaugurée lundi sur l'ancien silo de l'entreprise Reitzel à Aigle. Elle est le fruit d'une collaboration entre le spécialiste des cornichons et condiments et l'École cantonale d'art de Lausanne (ECAL).

«Notre silo n'est pas devenu un hôtel, ni même un immeuble d'appartements, mais c'est une



Il aura fallu pas moins de 1440 litres de peinture pour réaliser l'œuvre, de 30 mètres de hauteur et d'une surface totale de 1500 m². KEYSTONE / JEAN-CHRISTOPHE BOTT

œuvre d'art dont nous sommes très fiers», a déclaré le président de Reitzel, Bernard Poupon, lundi dans un communiqué. L'initiative se veut le symbole de «la fusion harmonieuse entre l'art contemporain et le patrimoine industriel de la région», poursuit le document.

La fresque a fait l'objet d'un concours au sein de l'ECAL, remporté par l'étudiante en design graphique Cléa Dunand. L'œuvre, de 30 mètres de hauteur et d'une surface totale de 1500 m², a ensuite été réalisée par l'artiste cubain installé en Suisse Yoany Andino Diaz. Pas moins de 1440 litres de peinture ont été nécessaires pour mener à bien le projet. **ATS**

PUBLICITÉ

L'ALLIANCE VAUDOISE | PLR Les Libéraux-Radicaux | UDC | Le Centre

PASCAL BROULIS

LE 12 NOVEMBRE, VOTONS POUR UN CANTON FORT AU CONSEIL DES ÉTATS