

# Le « Café deuil » ou... s'ouvrir pour moins souffrir

Une fois par mois, le troisième mercredi, deux femmes possédant un bagage d'« écoutante » animent à Estavayer un « Café deuil ». Un rendez-vous où les personnes endeuillées peuvent venir s'ouvrir de leurs peines, chagrin, douleurs sans aucun jugement ni connotation religieuse. Un lieu « pour s'ouvrir afin de moins souffrir ».

PAR CLAUDE JENNY

PHOTO: LDD

Claudine Duc et Francine Clément, les deux initiatrices du « Café deuil » staviacois ont pensé qu'une telle offre d'écoute n'existe pas dans la région et se sont lancées au début de cette année. « Nous ferons le bilan à la fin de la première année, mais nous pouvons sans doute déjà dire que notre démarche répond à un besoin, note la Staviacoise Claudine Duc. Une personne endeuillée éprouve le besoin d'être écoutée, de pouvoir déposer sa peine, tant il est vrai que chaque personne vit différemment un deuil et nous nous sommes rendu compte qu'il n'existe pas tellement de lieux où c'était possible de venir en confiance pour être écoutée dans la bienveillance. »

## Parler, écouter, partager

« A chaque rencontre, une demi-douzaine de personnes sont présentes, donc un petit groupe, ce qui crée une bonne synergie. Et en partant, elles disent que ça fait du bien d'être écoutées, même s'il n'y a pas d'obligation de parler. Parfois le simple fait d'écouter les autres fait déjà du bien » note la Staviacoise. Le duo possède évidemment l'expérience d'être à l'écoute des autres : Claudine Duc en tant que travailleuse sociale ayant suivi de nombreuses formations et Francine Clément comme accompagnatrice de fin de vie et se formant actuellement comme doula. Si les « Café-deuil » ont lieu à « La Source », l'hôtellerie rattachée au monastère des dominicaines, c'est parce que le lieu est calme, qu'il se prête bien à ce type de rencontres et qu'il est mis gracieusement à disposition par les moniales. Mais le « café-deuil » n'a aucune connotation religieuse, et il est donc ouvert à des personnes de toutes confessions et de tous âges. Les deux accompagnatrices ne se substituent aucunement aux professionnels de l'accompagnement et si elles sentent qu'une personne participant au « Café-deuil » a besoin d'un suivi par un spécialiste, elles en font la suggestion.

## Aussi le soir ?

Les rencontres ont lieu le matin, ce qui n'est pas forcément un horaire pratique pour tout le monde. « Il arrive que des personnes prennent congé pour venir » relate Claudine Duc mais nous allons réfléchir à l'idée d'organiser un autre rendez-vous en fin de journée. Elles étudieront aussi d'autres extensions possibles de



cette démarche, par exemple un « Café-divorce » ou la mise en place de groupes d'entraide.

« La force du café-deuil, c'est le groupe. Il apporte une richesse qui profite à chaque participant » disent les deux femmes initiatrices de cette belle démarche au service d'êtres fragilisés à la suite d'un deuil.



Le 3<sup>e</sup> mercredi du mois  
20.9 / 18.10 / 15.11 / 20.12.2023  
de 9h à 10h30

Nous sommes à votre écoute  
pour accueillir et partager votre vécu.  
Dans la bienveillance,  
le respect et la confiance.

Claudine Duc et Francine Clément  
Formatrice d'adulte et Animatrice

Centre d'accueil  
La Source Sœur Dominicaines  
Rue de Forel 1, Estavayer-le-Lac  
Renseignements: C. Duc 079 477 75  
F. Clément 079 529 20 56