

REBIRTH

CASE 1

facts

Op 25 november 2013 beslist mevrouw Liliane 'Lilly' G. om uit het leven te stappen.
Le 25 novembre 2013, Madame Liliane « Lilly » G. met fin à ses jours.

Geïnterviewde personen / Personnes interrogées

Roger Libois:
époux de Madame Liliane
« Lilly » G. Tous deux
membres du personnel de
Carrefour Belgium.

Luc Cooman:
directeur 'Health, Safety
& Risk Management'
bij Carrefour Belgium.

Michel Gruloos:
directeur 'Vorming Market
& Express' bij Carrefour
Belgium.

J.Z.:
psychologue
comportementaliste.



Roger et Liliane “ Lilly ”
vivent un amour passionnel,
comme dans les films...

Roger Libois, époux de Liliane : il faut savoir que ma femme et moi, c'est un remariage. Avant que nous nous rencontrions, j'ai vécu une déception amoureuse et ma femme en a connu plus d'une. Notre rencontre est vraiment le fruit du hasard. Chez Carrefour, j'ai été muté à Liège, alors que je n'habitais pas du tout dans cette région. Au magasin, j'ai été le « gérant » de Liliane pendant quatre à cinq mois.

L'année suivante, le vingt-huit août, nous nous sommes mariés. Alors que nous avons dit « plus jamais », nous nous sommes mis en ménage et nous sommes mariés. J'ai 9 ans de plus que mon épouse. C'était un amour passionnel, comme dans les films. Tout le monde dit que ma femme a vécu les quinze plus belles années de sa vie avec moi.

Ma femme était vraiment très belle, d'une beauté extraordinaire. Elle était très sexy.

Quand nous partions en vacances, ma femme était tellement coquette qu'elle emportait 14 tenues pour la journée et 14 autres tenues pour le soir ! Le week-end, elle faisait la même chose : elle préparait 3 à 4 ensembles et je devais choisir celui qu'elle allait mettre. On nous prenait pour des amants, alors que nous étions mariés ! C'était notre façon de vivre, c'était ce que ma femme souhaitait pour moi. Elle voulait que je sois fier d'elle, elle voulait être la plus belle, elle voulait que Roger Libois ait la plus belle femme du monde. Les mots me manquent pour expliquer notre histoire d'amour.

Michel Gruloos, directeur 'Vorming Market & Express' bij Carrefour Belgium: “Un amour-passion? Dat was het zeker. Erger nog, een 'fatal attraction' in het derde kwadraat. Roger vertelde me veel over zijn relatie, zelfs over intieme zaken. Ze zagen elkaar heel graag. Je zou er jaloers van worden.”

Et puis, le 25 novembre 2013, tout bascule ! Liliane “ Lilly ” met fin à ses jours.

Roger : c'était une femme courageuse, qui a toujours connu beaucoup de malheur dans sa vie. Extérieurement, Liliane ne montrait rien, tout le monde croyait qu'elle allait parfaitement bien. Toujours de bonne humeur, elle mettait de l'ambiance. Elle aurait donné ce qu'elle n'avait

pas, mais en fait, elle cachait des blessures secrètes, marquées au fer rouge. Toute sa vie, depuis son enfance, pour plein de choses... Je ne vais pas rentrer dans les détails.

C'était un cœur en or, mais elle a toujours été déçue dans la vie, parce qu'elle n'a jamais eu en retour ce qu'elle donnait aux gens.

Michel: “Het leek alsof het ongeluk Liliane achtervolgde. Een voorbeeld van enkele jaren geleden: de dag waarop ze haar promotie tot afdelingsmanager wilde aankondigen, overleed haar vader. Aan elk succes hing een donkere kant vast. Ongelooflijk.”

Roger : elle allait avoir plus d'un an d'absence pour maladie. Elle avait dit : « Je vais perdre tous mes avantages. J'aurai travaillé toute ma vie pour rien. On va m'enlever ma voiture, on va me foutre dehors ». Je lui ai répondu : « Mais non, écoute, chez Carrefour, on comprend. Ne pense pas à ça maintenant, pense d'abord à te soigner... »

Je suis rentré ce lundi soir, et je l'ai trouvée... Un truc de fous... Je ne me rendais même pas compte qu'elle était morte. J'ai téléphoné à la police, on m'a expliqué ce qu'il fallait faire. Respiration artificielle. Je ne me rendais pas compte de ce que je faisais. C'était abominable. J'étais complètement perdu. Avais-je suffisamment montré mon amour ? Avais-je suffisamment été son amant ?

Michel: “Ik herinner me nog goed dat ik in mijn keuken zat, toen Roger belde rond negen uur 's avonds. Hij vertelde dat zijn vrouw zelfmoord gepleegd had. Vanaf dan hebben we permanent contact gehouden. Ik denk dat hij me nog twee of drie keer heeft gebeld die avond om te vertellen over het parket, de lijkschouwing ... Roger was heel triest, maar hij overleefde op adrenaline. Ik heb alles van dichtbij gevolgd. Dit was mijn rol als baas, als mens, als collega en vriend.”

Roger Carrefour

Dans un premier temps, Roger reproche à l’entourage de son épouse de ne pas avoir compris qu’intérieurement, elle était si fragile.

Roger Carrefour

Roger : à un moment donné, il y a eu des restructurations dans la société Carrefour. Liliane a été affectée à un autre job. Elle 's est sentie dégradée, surtout par rapport à ses compétences de formatrice. En plus, cela ne se passait pas bien du tout avec sa nouvelle hiérarchie. On aurait dû trouver une solution pour muter Liliane. Il y a l'aspect professionnel - Liliane me disait : "Je ne me sens plus formatrice" - et l'aspect relationnel, qui ne correspondait plus du tout à ce que Liliane attendait.

Roger Carrefour

Roger Carrefour

Michel: "Roger was gechoqueerd door de houding van sommige nieuwe collega’s van Liliane. De sfeer was niet goed en het bedrijf heeft dat ook veel te ver laten komen. Ze had zelf kunnen zeggen 'Ik stop ermee', maar ook Roger had kunnen ingrijpen. Hij had rationeel kunnen zeggen: 'Dit moet stoppen. Dit is mijn vrouw en dat is haar werk. Wat is het belangrijkste?' Maar mentaal zaten ze beiden zo diep, dat ze de impact van de situatie niet goed konden inschatten."

Roger Carrefour

Luc Cooman, directeur 'Health, Safety & Risk Management' bij Carrefour Belgium: "De leefwereld, het gevoel en de perceptie van de rechtstreeks betrokkenen zijn soms verschillend van de beleving die de collega's op de werkvloer hebben. Voor haar ex-collega's was Liliane iemand die mogelijk in de knoop lag met zichzelf, die het moeilijk had met de veranderingen in haar functie, iemand waarvan men sommige reacties niet altijd begreep. Liliane was iemand die in de mate van het mogelijke haar best deed om niet met al haar problemen te koop te lopen."

Roger Carrefour

Roger Carrefour

Roger : les gens qui connaissaient la vraie Lilly, celle qui enlevait son masque quand elle rentrait chez elle, où elle était parfois comme une épave, savent qu’elle vivait deux vies. Mais au boulot, elle n’a jamais rien montré. Jamais.

Roger Carrefour

Je ne suis pas rancunier. Je n’ai pas dit que c’était la cause unique du problème, mais cela ai tout aggravé. Tout. Cela a fait exploser la marmite qui s’est remplie toute sa vie, parce qu’il y avait beaucoup d’autres choses. C’est la goutte d’eau qui a fait déborder le vase. Le fait qu’elle ait été mutée, qu’elle a perdu – dans sa perception

– son travail de formatrice, ce qu’elle a toujours été, et surtout le non-respect de certains de ses collègues…

Roger Carrefour

Liliane avait gardé son titre, mais ce n’était plus du tout la même chose qu’avant.

Roger Carrefour

Un jour, elle m’a fait jurer que personne de chez Carrefour ne pourrait venir à son enterrement, que je devais les foutre dehors…

Roger Carrefour

Roger Carrefour

Michel: “Roger was niet voorbereid op de dood van zijn vrouw. Na een begrafenis waar veel mensen van Carrefour waren, hadden ze wel al met elkaar afgesproken dat ze geen collega’s op hun eigen uitvaart wilden. Roger was heel sterk toen hij me zei: ‘Michel, je moet me beloven dat de mensen van Carrefour niet komen!’ Dat was een ongelooflijke uitdaging voor mij.”

J.Z., psychologue comportementaliste : la perte exacerbe les défenses, elle met en situation de détresse physique et mentale. Cette angoisse génère aussi bien de l’apathie que de la colère. Cette colère peut-être violente, froide, centrée sur soi « Je veux mourir aussi », « Je veux aller la rejoindre », « Quel sens à ma vie sans elle ? » ou sur les autres « Qu’ai-je fait au monde pour qu’il me fasse payer si cher ? » Que peut comprendre l’entourage, même s’il est bienveillant, compatissant et aimant, à ce cataclysm qu’est la mort ? Cette injustice est perçue dans un premier temps comme une punition suprême et l’environnement est identifié comme hostile.

Roger Carrefour

Après la colère, la négociation… Mais comment négocier avec la mort, un événement irréversible ? Comment revenir en arrière ? Le mythe d’Orphée est proche et il n’est pas rare d’entendre des amoureux endeuillés verbaliser qu’ils ont vécu ou vivent en rêve, la plongée dans les enfers pour rechercher leur Eurydice.

Roger Carrefour

Roger refuse l’aide psychologique que Carrefour lui propose et trouve un soutien approprié auprès d’une psychologue.

Roger : le lendemain du décès de Liliane, j’ai eu un contact avec quelqu’un de chez POBOS. Je connais POBOS, parce que j’ai été directeur de magasin. Mais j’ai tout de suite dit : « Non ».

Roger Carrefour

Roger Carrefour

Roger Carrefour

J’ai dit : « Non, non, c’est gentil, mais si je me fais aider, ce ne sera pas par l’intermédiaire de Carrefour ».

Roger Carrefour

Par le biais de la commune de Seraing, j’ai rencontré Maria, du « Service d’aide aux victimes ». Elle m’a suivi pendant 3 mois. C’était pour moi une période catastrophique. À un moment donné, Maria m’a dit : « Stop ! Moi, je n’y arriverai pas ».

Roger Carrefour

Roger Carrefour

Roger Carrefour

J.Z. : “je pense que Roger a préféré s’adresser à un intervenant extérieur, parce que son chagrin et sa colère étaient trop grands, trop intenses et trop profonds pour faire appel à « l’intérieur ». Au moment de la perte, l’intérieur, c’est-à-dire le monde professionnel ou associé, avait été une menace et avait sans doute participé à la décision de Lilly de se donner la mort. L’aide interne aurait mis Roger dans un conflit de loyauté morbide. Comment se faire aider par des gens qui ont précipité la chute ? L’endeuillé n’accepte que difficilement le jugement des vivants « non initiés » à la mort. Quoi que vous fassiez, vous soulignez ce qu’il a perdu.

Roger Carrefour

L’extérieur permet de placer, d’emblée, la relation sur un plan thérapeutique. De plus, l’aide extérieure permet d’aller plus rapidement à l’essentiel, à la situation angoissante, au vide généré par la mort, à la disparition de l’être aimé (en évitant la confrontation directe avec la hiérarchie).

Roger Carrefour

Luc: “Als iemand de liefde van zijn leven op zo’n dramatische manier verliest, moet je daar als werkgever heel voorzichtig mee omgaan. Mensen spenderen een belangrijk deel van hun tijd in hun werkomgeving. Bij een trauma kun je privé en werk dus niet los van elkaar zien. Het trauma heeft sowieso een impact op de medewerker, op hoe die functioneert en op de organisatie. Er ontstaat een soort golfbeweging die zich doorzet naar anderen. Je kunt het symboliseren met het beeld van een steen die in het water valt en zinkt. Als werkgever heb je er alle belang bij om ondersteuning te bieden. Daarbij moet je steeds respectvol rekening houden met wat de persoon op een bepaald moment nodig heeft en wil. Bij Carrefour zullen we medewerkers met problemen thuis of op het werk altijd

Roger Carrefour

ondersteuning aanbieden. Als werkgever moet je opletten dat je niet te ver gaat, dat je de grens van het voluntarisme niet overschrijdt. Je mag niets opdringen. De medewerker moet het gevoel hebben dat hij of zij de vrije keuze heeft en niet gedwongen wordt. Alleen dan heeft hulp zin.

Roger Carrefour

Bij sociale problemen verwijzen we onze medewerkers meestal door naar POBOS. Bij Roger is dit ook gebeurd. Maar hij wilde daar toen niet op ingaan wegens de rechtstreekse link met Carrefour. Die keuze hebben we gerespecteerd.”

Roger Carrefour

Après un certain temps, Roger accepte le soutien de sa hiérarchie et de ses collègues.

Roger Carrefour

Roger : je savais que Michel, mon chef, allait faire le nécessaire sur le plan humain pour que je puisse mieux gérer mon traumatisme. Mais il faut aussi savoir que je n’ai été absent, entre guillemets, que 3 semaines. Par contre, j’étais dans un trou très profond, les 3 à 4 premiers mois. Je n'ai plus voulu rester ici, dans l'appartement où nous vivions ensemble, Liliane et moi. C'est malheureux à dire, mais je ne voulais plus rester par ici. Je voulais rejoindre ma femme en quittant le monde des vivants…

Roger Carrefour

Roger Carrefour

Michel: “Roger was verschrikkelijk negatief en kwaad op zichzelf, op Carrefour, op alles … Ik was echt bang dat het slecht zou aflopen. Soms vreesde ik dat ik een telefoontje zou krijgen met slecht nieuws. Ondertussen zijn we twee jaar verder en begint hij stilaan te herleven. Hij is goed bezig. Ik ben niet meer bang, maar ik besef wel dat er niet veel nodig is voor Roger om terug in die negatieve spiraal terecht te komen.”

Roger Carrefour

Roger Carrefour

Roger : quand j’ai repris le travail, et encore maintenant, certains collègues m’ont tapé sur l’épaule. Je sais qu’ils font cela pour mon bien et qu’ils ont été coachés.

Roger Carrefour

Michel Gruloos et l’équipe dans laquelle je travaille sont formidables. Parfois, ils sont plus embêtés que moi, ils ne savent pas toujours quoi faire. C’est normal. Mais le soutien qu’ils m’apportent est déjà

Luc:

“Zo ontstond een natuurlijk proces van mantelzorg ...”

POBOS: Eigenlijk wordt in deze case met ‘mantelzorg’ de steun van collega’s bedoeld. Veel slachtoffers geven aan dat de steun vanuit hun netwerk zeer belangrijk is in het verwerkingsproces. De werkomgeving is voor velen een belangrijk onderdeel in dit netwerk.

Ook als leidinggevende en directe collega willen we er zijn voor wie het moeilijk heeft. Maar hoe pakken we dat aan? Wat doen we beter wel of wat beter niet voor deze collega? Hoe kunnen we hem of haar ondersteunen?

Het is goed dat deze vragen worden gesteld. Het is namelijk een teken van een zorgzame onderlinge betrokkenheid. POBOS kan advies geven over de beste aanpak voor de specifieke situatie en bedrijfscontext. Hierbij besteedt POBOS aandacht aan zowel de behoeften van het slachtoffer als aan de impact op het team, de collega’s en de leidinggevenden. Ook met vragen kunnen ze natuurlijk bij ons terecht.

Via www.pobos.be kunt u volgende documenten downloaden:

- Wat kunt u alvast doen als doorverwijzer, leidinggevende of collega?
- Hoe als collega omgaan met zelfdoding?
- Hoe als leidinggevende omgaan met zelfdoding?

CASE 1
Roger

extraordinaire. Ma psychologue sait que Carrefour a entrepris de nombreuses démarches. Elle m’a dit : « c’est formidable ».

J’ai une chance incroyable. Ce que Michel et mon équipe m’ont donné est inestimable, cela n’a pas de prix.

Michel: “Roger was ongelooflijk goed omringd door goede vrienden en ex-collega’s. Zij hebben hem heel goed opgevangen.

Ook de collega’s hebben het fantastisch gedaan. Ze waren niet op hun gemak toen Roger terugkwam. Hem recht in de ogen kijken was niet gemakkelijk. Het voelde een beetje geforceerd aan, maar de mensen hebben geen fouten of vergissingen begaan. Ze hebben gedaan wat ze konden, zonder te overdrijven. En ze hebben geluisterd. Ze hebben er ook voor gezorgd - en dat vind ik leuk - dat Roger nooit alleen was. Hij werd begeleid en meegetrokken om te gaan eten of om een koffie of een pint te gaan drinken.”

Luc: “Ik kom nog even terug op mijn beeldspraak van de steen die in het water valt. Wanneer een individu een crisis doormaakt, brengt dat heel wat teweeg rondom die persoon. Dat betekent dat je ook voor de groep rondom het individu moet zorgen. Roger zit al jaren in een team waar de mensen heel vriendschappelijk met elkaar omgaan, veel gemoedelijker dan puur professioneel. Het hele team werd geraakt door het trauma van Roger. Michel, de manager, kon daar heel goed mee om. Bij dit soort hulpvraag denken we misschien te snel dat we POBOS moeten inschakelen. Binnen een sterk team kunnen we namelijk ook zelf veel bereiken. Het is belangrijk dat we onze mensen vaardigheden aanleren om voor elkaar te zorgen. Zo creëren we **mantelzorg**. In een sterke organisatie verlopen dit soort dingen veel natuurlijker.

We namen contact op met POBOS, maar een groepsdebriefing voor de collega’s van Roger kwam er niet. In de plaats daarvan werden het team, de afdelingsmanager en ikzelf gecoacht om de mensen te begeleiden en om te doen wat natuurlijk en normaal is. POBOS begeleidde ons van op een afstand door tips en bevestiging te geven over wat je wel of niet kunt doen. Zo ontstond een natuurlijk proces van mantelzorg waarbij die mensen zich gesteund voelden.”

Roger apprécie beaucoup la suspension du préavis de prépension.

Roger : je devais être prépensionné l’année passée, le 26 décembre. Mais Carrefour a heureusement prolongé mon préavis d’un an. Pour moi, c’est bien d’un point de vue psychologique. Ma psy m’avait conseillé de travailler encore au moins trois ans, c’est-à-dire encore une année après celle-ci.

Malheureusement, comme Michel, mon chef, ne reste pas, j’hésite. Ce n’est peut-être pas l’idéal pour moi, vu le conseil de ma psychologue, mais je ne peux pas tout avoir. Notre équipe va être un peu divisée et je ne sais donc pas ce qui va se passer par rapport à ma fonction, de qui je vais dépendre…

Michel: “Roger vertelde me dat hij een enorme bewondering had voor zijn psychologe. Zij raadde hem aan nog niet te stoppen met werken. Volgens haar bleef hij het best nog drie jaar langer aan de slag. Ik beloofde Roger dat ik zijn vraag zou verdedigen bij de directie. Onze baas ging akkoord. Hij hield rekening met de therapie maar ook met de competenties van Roger. Hij was namelijk uitgegroeid tot de natuurlijke leider van het team.”

Luc: “Het illustreert de evolutie die de HR-afdeling en het bedrijf doormaken. We kunnen spreken van een proces van bewustwording bij de directie, die er strategisch voor kiest om een beleid te voeren waarbij voor de mensen gezorgd wordt. De collega’s van Roger zijn blij dat ze hem terug op de been geholpen hebben. Je ziet een nieuwe dynamiek die niet teweeggebracht is door een psycholoog maar wel door het team zelf. Het HR-beleid heeft het mogelijk gemaakt dat het team zijn rol kon spelen, met een mooie synergie en nieuwe kansen als resultaat.”

Tout au long de son deuil, Roger est confronté à des doutes, des moments difficiles.

Roger : intellectuellement et sentimentalement j’ai encore des doutes. Parce qu’il y a des moments où je suis découragé, au point de dire : « Je n’y arriverai jamais. À quoi ça sert ? »

Mais je réalise que je ne peux pas raisonner de la sorte. Tout doucement, des constantes dans la reconstruction et le nouveau départ ou la renaissance se mettent en place. Ce que j’ai appris depuis un an avec J.Z., ma psychologue, est fabuleux. C’est peut-être malheureux à dire, mais je ressens même un enrichissement. Mon malheur a fait que, psychologiquement, j’ai acquis des certitudes, des vérités, des données… dont je ne connaissais rien il y a trois ans.

Mais, les doutes persistent. En ce qui concerne les vacances, par exemple, j’ai un gros problème. Je suis allé une semaine dans les Vosges, en famille. Je ne suis pas encore prêt à partir en vacances, parce que je ressens un manque incroyable. En même temps, j’ai un sentiment de culpabilité. Pourquoi moi, j’aurais le droit de partir en vacances, alors que ma femme n’a plus cette possibilité ? Vous comprenez ? Toutes ces émotions se mélangent.

J.Z. : tous les deuils provoquent une forme de régression qui atteint notre identité. Dans la période de dépression qui suit la perte, il est normal de se sentir coupable. La mort est l’agression suprême. Pour survivre à ce traumatisme, il est important de se faire aider. La culpabilité est une « synesthésie » : un ensemble de sentiments, d’émotions qui s’enchevêtrent. La peur, le chagrin, la peine et la souffrance se mélangent à un sentiment de dépossession de soi et de l’autre. Dans le cas de Roger, la mélancolie et la nostalgie ont augmenté cette croyance en sa propre responsabilité. La perte du conjoint, de « l’amour de sa vie » est la plus difficilement vécue (en dehors de la perte d’un enfant) et déclenche généralement le plus haut niveau de stress.

La culpabilité, c’est se croire en partie responsable de la mort de l’autre : « Je ne me suis pas bien occupé de Lilly », « J’aurais pu la sauver », « J’aurais pu l’aimer encore plus »… sont des phrases récurrentes et inhérentes à la culpabilité. La culpabilité est un sentiment d’impuissance, d’inquiétude, d’anxiété et de confusion. La mort de l’être aimé (une relation passionnelle, joyeuse, faite de complicité et de partage) et le stress qu’elle génère est dommageable et conditionne l’épuisement physique et mental de l’individu.

Luc:

“ c’est ainsi que l’aide apportée par l’entourage immédiat s’est naturellement mise en place… ”

POBOS : dans le cas présent, ce sont les collègues qui ont apporté leur aide. De nombreuses victimes affirment que le soutien offert par leur réseau est essentiel dans le cadre du processus d’acceptation. Pour beaucoup, l’environnement professionnel constitue un élément important de ce réseau. En tant que responsables et collègues directs, nous tenons aussi à être présents pour les personnes en difficulté. Mais comment devons-nous nous y prendre ? Que vaut-il mieux faire (ou non) vis-à-vis de notre collègue ? Comment pouvons-nous le soutenir ? C’est déjà bien de se poser ces questions. Il s’agit en effet d’une preuve d’attention et d’implication. POBOS peut donner des conseils quant à l’approche à adopter en fonction de la situation et du contexte professionnel. POBOS accordera alors autant d’attention aux besoins de la victime qu’à l’impact et aux questions de l’équipe, des collègues et des responsables.

Vous pouvez télécharger les documents suivants sur www.pobos.be :

- Comment agir immédiatement en tant que gestionnaire de dossier, dirigeant ou collègue ?
- Comment réagir en tant que collègue au suicide d’un membre du personnel ?
- Comment réagir en tant que dirigeant au suicide d’un membre du personnel ?

J.Z. :

"Le deuil prend du temps et beaucoup d'énergie, mais vivre avec la mort..., c'est VIVRE !"

Roger : Et puis viendra le moment où il faudra vider l'appartement... Des armoires pleines de chaussures, bottes, vêtements d'été, vêtements d'hiver et manteaux. Toutes les pièces me rappellent ma femme. Je sais quand elle les a portées, dans quelles circonstances, si c'était les vacances... Ce sera très difficile...

J.Z. : après le déni et la colère viennent la négociation avec le passé et l'acceptation. Cela prend du temps et de l'énergie. La personne se prépare à affronter l'avenir. La première année est très douloureuse, les lieux, les moments clés sont terribles. Ce sont des épreuves de doute et de peur de ne plus jamais revivre tous ces instants délicieux qui appartiennent désormais au passé.

Dans peu de temps, Roger devra franchir une étape importante de sa vie : vider l'appartement où il a vécu et où il a aimé Lilly, ranger dans des boîtes en carton les effets personnels de son épouse, plier ses robes, respirer ses flacons de parfum, rassembler ses bijoux et revivre sa vie intime avec son cortège d'angoisses et de peur de l'avenir.

Petit à petit, Roger essaie de reconstruire sa vie après l'événement traumatisant qu'il a vécu.

Roger : je me rends compte maintenant de l'importance de la prise en charge psychologique, du soutien des collègues, des amis, de la hiérarchie... On ne peut pas s'imaginer ce dont on a besoin pour s'en sortir. C'est inimaginable. Grâce aux entretiens réguliers avec ma psy, je suis maintenant capable d'en parler, de sortir, d'écouter...

Luc: "Ik denk dat het belangrijk is om organisaties en mensen aan te leren wat ze moeten doen als er iets fout loopt. Daarbij kun je ondersteuning bieden en onzekerheid wegnemen door mee over de schouder te kijken. Zo zie ik POBOS als een strategische partner binnen het HR-gebeuren. Onze samenwerking gaat de voorbije jaren die richting uit. We spreken dezelfde taal."

POBOS: Een dierbare verliezen is een geweldige schok. Na die ingrijpende gebeurtenis hebben we tijd nodig om het verwerkingsproces te doorlopen en de draad van ons leven weer op te nemen. Na het verlies van de dierbare zal de wereld nooit meer zijn zoals vroeger. Rouwen is meer dan gewoon aanvaarden, het is een nieuw evenwicht vinden in het leven.

Rouwen is dan ook een proces dat verloopt in verschillende fasen en tijd vergt. Iedereen moet erdoor. En bij de ene gaat dat wat sneller dan bij de andere. Alles hangt af van de omstandigheden, van het persoonlijke verhaal, van het vermogen om te reageren ...

Rouwen is een individueel proces, maar je moet er niet alleen door. Anderen kunnen een grote steun betekenen door het tempo van verwerking van de rouwende te respecteren of gewoon een luisterend oor te bieden.

J.Z.:

“Een rouwproces neemt tijd en vraagt heel wat energie.”

POBOS : la perte d'un être cher constitue un choc violent. Après cet événement bouleversant, nous avons besoin de temps pour le digérer et reprendre le cours de notre vie. Une fois que l'on perd un être cher, le monde n'est plus jamais comme avant. Faire son deuil, ce n'est pas simplement accepter la situation : il s'agit de trouver un nouvel équilibre dans la vie.

Le processus du deuil se compose de plusieurs phases et demande du temps. Tout le monde doit passer par-là. Certains s'en sortent plus rapidement que d'autres. Tout dépend des circonstances, de l'histoire personnelle, de la faculté de réagir...

J.Z.:

“Le deuil prend du temps et beaucoup d'énergie”

Le deuil est un processus individuel, mais vous ne devez pas le vivre seul. Les autres peuvent être d'un grand soutien, en respectant le rythme de l'endeuillé ou simplement en étant présents pour l'écouter.

Roger : à un moment donné, il faut prendre un nouveau départ, reprendre une nouvelle vie « normale », avec tous les bonheurs et les malheurs que cela implique. Une nouvelle vie dans laquelle je pourrai peut-être rencontrer une autre femme... Un nouveau départ. Tout en vivant avec le passé, mais qui doit être le plus léger possible, voire devenir une force.

« Rebirth », comme le dit le titre de ce livre !

Michel: “Natuurlijk is er nog een leven na een traumatische gebeurtenis. Je moet je leed beleven, zonder het te verstoppen. Je kunt het niet wegvegen, maar je kunt er wel uit leren. Misschien vind je nieuwe elementen en de zin om andere dingen te beleven. Roger vindt vrouwen ‘machtig’. Hij ziet ze graag, maar ik zag hoe verbitterd hij was. Hij vertelde anderhalf jaar lang niets over vrouwen. Nu komt dat beetje bij beetje terug. Mijn boodschap voor Roger is: ‘Je nieuwe vrouw bestaat en je zult ze vinden. Geef dus niet op! Maar je mag geen tweede Liliane zoeken, want die bestaat niet. Weet wel dat er nog veel mooie dingen te beleven vallen!’”

Roger : même si cela va mieux maintenant, il reste encore plusieurs années de travail. J'ai des hauts et des bas. Par exemple, sans explication, il m'arrive de replonger comme au début. Je ressens une douleur pas seulement psychologique, mais j'ai mal là, je ressens une douleur physique. Cela vient tout seul... Je suis un homme très sensible et sentimental.

Je me dis souvent « je ne suis pas courageux ».

Ma psy, par contre, est persuadée que je vais m'en sortir. Elle me dit toujours « C'est extraordinaire, ce que vous faites ! » Moi, je trouve que je devrais être plus loin...

J.Z. : le deuil, la mort est l'expérience la plus douloureuse et la plus difficile de la vie... Le travail de deuil a pour but de vouloir continuer de vivre en intégrant à sa vie l'expérience de la mort. Terrible question existentielle et métaphysique. Je vais y répondre en citant Norbert Bensaïd ¹ « Et si c'était la peur qui était la grande maladie dégénérative de notre civilisation ? Si, en opposant des réponses causalistes, religieuses et magiques, on ne faisait que l'entretenir ? » Peut-être la réponse est-elle dans la question ? Vivre avec la mort... C'est VIVRE ! Vivre vraiment à chaque instant, en ayant conscience du caractère singulier et extraordinaire de notre vie.

Roger : un jour à la fois. On m'avait prévenu dès le début que cela prendrait du temps. Mais le mur se construit petit à petit. Lentement mais sûrement. J'en suis conscient et ce n'est pas parce que j'en suis conscient que je peux dire : « Allez Roger, on change. »

Je sais, cela va se faire. Il ne sert à rien de me mettre la pression. Il faut du temps.

Cela va se faire, mais on ne sait pas quand...

¹ Norbert Bensaïd (Paris, 1922 – 1994): dokter en psychanalist. Auteur van medische boeken. Norbert Bensaïd (Paris, 1922 – 1994) : médecin psychanaliste. Auteur de plusieurs ouvrages.