



DOMPLUS GROUPE
Priorité à la Personne

FICHE PRATIQUE

Quelles solutions de soutien psychologique à la suite d'un décès ?

ACCOMPAGNER TOUS LES PARCOURS DE VIE



1 - Les services d'écoute

Nombreux sont les événements qui peuvent être déstabilisants et créer un mal-être, c'est le cas lorsqu'on doit faire face à un décès.

Vous pouvez ressentir le besoin d'échanger avec vos proches mais bien souvent **exposer sa situation à une personne extérieure**, qualifiée, permet de parler en toute liberté sans craindre d'être jugé. Pour cela vous pouvez contacter un service d'écoute.

Ces services proposent une écoute attentive par téléphone et vous aident à traverser les périodes difficiles de la vie.

Cela peut permettre d'apaiser les peurs ou les angoisses, ou de mettre un peu d'ordre dans vos pensées.

- **SOS Amitié**, par exemple, est un groupement de 44 associations régionales, indépendantes de tout mouvement politique, confessionnel, idéologique, social ou caritatif.

SOS Amitié propose un **service d'écoute par téléphone, messagerie et chat**, destiné à ceux qui traversent une période difficile (mal être, besoin de parler).

Les échanges sont assurés par des écoutants bénévoles, formés aux spécificités de cette écoute.

<http://www.sos-amitie.com> / Tél : 09 72 39 40 50

- Le service **Croix-Rouge écoute** propose un soutien par téléphone. Vous pouvez les contacter en toute confidentialité et de manière anonyme et gratuite afin de vous confier.

<https://www.croix-rouge.fr/Nos-actions/Action-sociale/Soutien-psychologique-et-isolement-social> / Tél : 0800 858 858

- **SOS Suicide Phénix** vous écoute en cas de profond mal-être ou si vous avez des idées suicidaires.

<https://sos-suicide-phenix.org> / Tél : 01 40 44 46 45

2 - Les groupes de parole

Face à un décès il existe des associations pour vous aider à faire face à ce drame.

Certaines d'entre elles sont spécialisées **selon le type de décès**, tel que le décès du conjoint, un suicide, le décès d'un enfant.

Ces associations proposent bien souvent des permanences téléphoniques, mais aussi et surtout des lieux de rencontres afin de parler, d'exprimer ses souffrances et d'échanger avec des personnes qui vivent la même chose que vous.



- L'association **Jonathan Pierres Vivantes**, reconnue d'utilité publique, apporte du soutien aux parents (mais aussi aux frères et sœurs) d'un enfant décédé, quel que soit son âge et la cause du décès.

L'association se compose elle-même de parents et de frères et sœurs endeuillés, et propose des rencontres réparties sur toute la France.

<https://anjpv.fr/> / Tél : **01 42 96 36 51**

- L'association **Dialogue & Solidarité** permet, dans ses 15 lieux d'accueil en France métropolitaine, de s'extérioriser et de parler de son deuil sans être jugé.

www.dialogueetsolidarite.asso.fr / Tél : **0 800 49 46 27**

- Les associations **Vivre Son Deuil** sont présentes dans toute la France pour vous accompagner dans votre chemin de deuil. Chacune de ses associations propose des activités différentes, ateliers, ligne d'écoute, café deuil.

<http://vivresondeuil.asso.fr/association/associations-adherentes-fevds/> / Tél : **06 15 14 28 31**

3 - Les professionnels de la psychologie

Parfois l'échange avec un professionnel spécialiste en psychologie peut être bénéfique.

Si vous avez l'impression de ne pas réussir à surmonter votre deuil, le professionnel peut vous aider à comprendre ce mal-être qui vous ronge.

Il existe différentes spécialités en psychologie :

- **Le psychiatre** : qui a fait des études de médecine et qui s'est ensuite spécialisé en psychiatrie.
En tant que médecin il peut prescrire des médicaments et ses consultations sont remboursées par la Sécurité Sociale, au moins en partie.
- **Le psychologue** : Il est, parmi les professionnels de la psychologie, celui qui a fait les études les plus longues en psychologie (au moins cinq ans après le bac). **Ce n'est pas un médecin**, il ne peut donc pas prescrire de médicaments, et ses consultations ne sont prises en charge par la Sécurité Sociale que dans les établissements publics de santé (hôpitaux par exemple).
- D'autres spécialités existent, telles que **psychothérapeute** ou **psychanalyste**. Le professionnel que vous rencontrerez saura vous expliquer sa particularité.

Le plus difficile bien souvent est de savoir à qui s'adresser.
Car il n'y a pas de bons ou de mauvais « psy », l'important étant de trouver celui qui vous conviendra et qui vous aidera à aller mieux.

Parfois vous devrez peut-être en essayer plusieurs avant de trouver le bon, mais **il est primordial que vous vous sentiez en confiance** et que le professionnel choisi fasse preuve d'une **écoute bienveillante**.

Votre **médecin traitant** peut vous orienter vers un **professionnel libéral** notamment via le dispositif « Mon soutien psy »
<https://www.ameli.fr/cher/assure/remboursements/rembourse/remboursement-seance-psychologue-mon-soutien-psy> ou vers un **CMP** (Centre Médico Psychologique) s'il le juge nécessaire.