

Rapport annuel 2014 du groupe « Nebelmeer » Berne

Rencontres du groupe « Nebelmeer » en 2014

En 2014, en plus des 12 rencontres, nous avons pu organiser un week-end externe, financé par des dons, ainsi qu'une retraite commune. Nous nous sommes rencontrés 8 fois au Centre d'entraide de Berne, trois fois dans un restaurant et une fois au centre de bricolage 'Schnippe di schnapp'. Avec les dons de 2013, le groupe, alors exclusivement féminin, souhaitait un week-end externe à l'hôtel ; ce week-end a eu lieu les 21/22.2.14 à Sigriswil. Du 13-15.6.14 nous avons organisé la retraite annuelle à Montmirail. Pour la rencontre de décembre, nous avons prévu un programme particulier: nous avons confectionné des chandelles chez Jenny Teichert, ancienne membre de «Nebelmeer» Berne, dans son atelier de bricolage 'Schnippe di schnapp'.

Développement du groupe et thèmes

Au cours de l'année, le groupe s'est élargi. En avril nous avons pu accueillir quatre personnes intéressées, dont un homme. Dès lors le groupe comptait onze personnes. Une des nouvelles femmes nous a quittés en automne, les rencontres la mettant trop à vif. Pour des raisons géographiques, un des membres a quitté Berne pour Zurich. – Au niveau des contenus nous avons constaté que c'est l'échange entre participants qui était la partie la plus importante de la rencontre. A plusieurs reprises il a été souligné l'importance du groupe pour découvrir comment d'autres personnes font face à des défis proches des siens propres. Nous soulignons régulièrement combien il est important de pouvoir parler du suicide d'un proche même des années plus tard, car les réseaux de vie des uns et des autres restent très défensifs face à cette problématique.

Voici ce que nous écrivent certains membres:

Le groupe «Nebelmeer» a une grande importance pour moi; je ne suis pas seule; les personnes qui ont passé par les mêmes circonstances sont celles qui me comprennent le mieux; je découvre différentes possibilités de cheminer par rapport à un suicide.

Le groupe est un excellent soutien, l'échange est constructif et donne des idées de solutions. Mais il est aussi possible de poser des questions et de se faire expliquer certaines attitudes, ce qui ouvrira de nouvelles possibilités ou permettra un nouveau départ. Simplement parler et se sentir compris...

Dès le début et maintenant encore, le groupe est caractérisé par son hétérogénéité. L'âge des participants et l'actualité du suicide varient. C'est là que réside toute la difficulté: se trouver face à des besoins fort différents. Les uns cherchent en premier lieu à faire un travail de deuil, d'autres sont à un stade où ils se posent la question: comment gérer ce suicide ? Ou alors ils se trouvent dans une confrontation intense avec le problème du suicide qui les concerne. L'échange étant d'une importance capitale, le groupe a estimé qu'un restaurant, où la discrétion est forcément limitée, était un lieu inadéquat pour les rencontres. Pour l'année 2015 nous avons donc réservé chaque mois un local au Centre d'entraide de Berne. Cela annule hélas la possibilité réservée à des anciens de se joindre au groupe, ce qui était possible lors de rencontres plus informelles au restaurant.

Retraite Montmirail

La retraite a lieu habituellement du vendredi soir au dimanche après-midi à Montmirail. Les participants du groupe ainsi que d'anciens participants y sont invités. C'est Jürg Weisshaupt, de «Nebelmeer» Zurich, qui a animé le vendredi soir. Le samedi, Eva Joss, à disposition, s'est engagée à former un groupe «Nebelmeer» bilingue à Bienne. En ce qui me concerne j'ai assuré l'animation du samedi après-midi au dimanche après-midi. Ainsi les participants du groupe avaient la possibilité de faire connaissance des trois animatrices et animateur. Nous avons travaillé entre autres sur le thème 'capable d'entrer en relation'. – Par ailleurs, un nouveau défi est apparu, qui concerne la flexibilité des participante et participants : il semble qu'une retraite du vendredi soir au dimanche après-midi soit ressentie comme très (trop) longue par certains, qui l'ont abrégée d'autorité, en ne participant p. ex. que le samedi. Cela a créé une certaine confusion. Il sera donc nécessaire de repenser les plages-horaires et la durée de la retraite.

Bilan

Pour résumer, nous pouvons nous féliciter d'une année 2014 animée et bien fréquentée pour le groupe de travail «Nebelmeer» de Berne. Il faut espérer que le large éventail des intérêts particuliers reste compatible avec le cheminement du groupe tout entier.

Berne, le 5 juin 2015

Ruth E. Kohli, lic. phil., psychologue - psychothérapeute FSP