

Home

«Pourquoi justement dans notre famille?»

Sommes-nous donc différents? Avons-nous fait quelque chose de travers? Pourquoi tous mes amis et mes amies ont des familles «intactes» et nous, nous portons un tel destin? Pourtant, ce n'est pas juste!

Cela ne se trouve pas à nous. Nous ne sommes pas moins «normaux» que d'autres. Nous sommes simplement spéciaux. Clairement je souhaite parfois avoir la vie simple de ma voisine de pupitre, qui n'a que quelques soucis et pour qui la vie se déroule comme dans un livre d'images sans soucis. Mais, d'autre part, j'ai appris quelque chose sur ce monde qui lui restera peut-être toujours inconnu. J'ai appris à éprouver la douleur profonde et à en venir à bout. J'ai appris à m'écouter et sais ce qui me fait du bien, si je me retrouve dans un trou. Je connaissais beaucoup de gens, mais maintenant, je sais qui sont mes vrais amis. Madame «Rayon de soleil» ne l'apprendra jamais, peut-être, sera-t-elle toujours déçue et ne saura jamais comment elle peut se retrouver.

Maintenant, je ne veux pas dire que je suis reconnaissant que mon papa se soit pris la vie. Mais je l'ai accepté et ai appris beaucoup de choses de cela. Je porte en moi beaucoup de tristesse, mais aussi de nouveau de bons moments. Si je me trouve, par exemple, après une randonnée sur la pointe de la montagne avec le vent qui siffle dans mes oreilles, je regarde dans le ciel et pense: «Salut, Papa! Regarde qui je suis devenu! N'es-tu pas fier?» Et alors, je verse une larme et lui souris.

by keep_smile

«Où est mon père maintenant?»

Pourtant il ne peut pas simplement partir? Est-ce qu'il peut encore me protéger de là où il est? Est-il maintenant mon ange gardien? Peut-être dans l'autre monde, peut-il parler de ses problèmes et s'ouvrir ...

A-t-il vu la lumière dans cette autre vie qu'il a récemment choisie? Tous ceux qui ont déjà été à ce point décrivent toujours cette lumière claire et belle et comme cela doit être beau de s'y retrouver.

A-t-il senti une libération? Une libération réelle? Tu ne peux pas être parti pour toujours, plus d'étreinte de ta part ... Pour une dernière visite, un dernier téléphone, un dernier enlacement, un baiser, je donnerais tout ... Je dois apprendre à accepter ta décision! Autant de questions qui resteront toujours sans réponse, mais ensemble, nous pouvons nous aider à surmonter cette grande perte et douleur.

by andi

«Pourquoi nous a-t-il fait cela?»

Je me suis déjà posé la question un million de fois et les réponses sont toujours différentes ... non, non je n'ai pas trouvé la réponse que me paraît juste. Pourtant, cela aurait pu se passer autrement, peut-être a-t-il pensé à ceci ou cela peut-être se sentait-il comme ci ou comme ça, au final nous ne saurons jamais vraiment pourquoi ... Jamais.

Je me demande aussi s'il n'a pas du tout pensé à nous? Il n'a pas pu imaginer comment se serait douloureux pour nous? Combien il nous manquerait? Que nous avons encore besoin de lui? Je pense: «Papa, tu ne peux pas simplement me laisser ici, tout seul sous la pluie», «Tu ne m'as même pas encore appris à conduire», «Tu ne sais pas encore quelle profession j'exercerai plus tard», «Tu n'as pas fait la connaissance de mon ami». Pourtant, tu ne peux pas t'en aller simplement ainsi pour toujours? Et tout de même, c'est arrivé ainsi, il part, et personne ne pourra jamais dire exactement, pourquoi. Mais je suis sûr, il avait ses raisons.

by keep_smile

«Suis-je responsable de son suicide?»

A ce propos il me vient à l'esprit que j'ai toujours cru que j'aurais pu l'en empêcher, faire quelque chose. J'aurais encore pu dire quelque chose à un moment précis, réagir autrement, et donc, si j'avais stop!

Ce n'est pas ma faute si une personne proche de moi s'est pris la vie. C'était sa décision, pas la mienne. Clairement les survivants en portent maintenant toutes les conséquences, mais tout de même: ce n'était pas notre décision, donc nous n'en sommes pas non plus responsables. Je

Nebelmeersite bis 2017 französisch

ne suis pas coupable. Il est lourd de considérer si objectivement une situation si tragique. Mais si je ne le fais pas et me fais éternellement encore des reproches, je n'aide personne, et au final, je veux pouvoir apprendre à accepter la chose.
by keep_smile

«Comment continuer?»

Les innombrables fois où je me posais cette question – et tout autant de fois où j'en suis désespéré. Comment continuer??? Oui dis moi comment donc continuer?
Avec le suicide de mon père mon monde s'écroulait. Tout était profondément noir, et je ne savais pas plus loin. Comment je pourrais vivre à nouveau normalement, rire, être heureux? Cela n'avait plus aucun sens. Mais les minutes passaient, et les heures: sans sommeil, sans calme, avec une douleur intense. Mais elles passaient, les unes après les autres, lentement, très lentement faisant défiler les jours ... Qu'importe quand finissait alors l'enterrement, j'avais lu toutes les lettres de condoléances. Alors, le silence, et au plus profond de moi, soudain, un vide. Tous continuaient à vivre leur vie normalement. Je voyais, comment mes amies et amis continuaient sagement l'université ou allaient au travail, se plaignaient d'une blessure de sport ou passaient tous les après-midis à faire du shopping. Et en plein milieu, j'étais là, comme sur une île. Personne ne pouvait me comprendre, et je ne pouvais pas encore exactement comprendre qui s'était passé là. A l'intérieur j'étais comme paralysé. Alors, nous allions bientôt partir en vacances, et je pouvais prendre un peu de distance avec toute l'affaire. Cela m'aidait énormément bien que l'on emporte toujours ses sentiments avec soi. Je retrouvais le chemin de ma vie normale pendant que je me laissais le temps à la réflexion, à être triste, et pour redéfinir à nouveau ...

Qui est Mer de brouillard (Bienne)?

Mer de brouillard représente de jeunes personnes dont un parent s'est suicidé. (Les membres actuels sont âgés de 12 à 35 ans, de sexe féminin ou masculin). Pour certains, le suicide d'un parent est très récent, pour d'autres il date de déjà dix ans ou plus.

Nous sommes organisés en trois groupes, un à Berne, un à Zürich et maintenant un à Bienne. Nous nous rencontrons durant deux heures chaque mois à Berne et à Zürich et maintenant un lundi soir tous les deux mois à Bienne.

Il s'agit d'échanger des conseils et des suggestions concernant des événements vécus dans la vie quotidienne. Cette «espace» confidentiel quant à nos questions, nos peurs et nos sentiments, nous permet de travailler sur notre propre histoire et de lâcher prise.



Mer de brouillard est-il un groupe d'entraide?

«Groupe d'entraide» ou «groupement d'intérêts»: le terme n'est pas essentiel pour nous. Nous nous considérons comme un groupe d'échange de vécu et par lequel une certaine forme d'auto-guérison peut être déclenchée chez nos participants. Nous sommes donc d'avis que la majeure partie du temps de nos soirées doit être utilisée pour un échange réciproque de réflexions. Important: Mer de brouillard est politiquement et confessionnellement neutre.

Comment le groupe Mer de brouillard s'est-il créé?

Les adultes dont le partenaire s'est suicidé peuvent se rencontrer grâce au groupe d'entraide «Verein Refugium». Jörg Weisshaupt a dirigé, avec une personne concernée, de tels groupes à Zürich. Aujourd'hui les groupes sont conduites par Verena Weisshaupt. Pour les enfants de parents suicidés, il n'y avait jusqu'alors pas d'offre d'entraide. Ils restent souvent abandonnés à eux-mêmes, car l'on se soucie plutôt du parent restant. Celui-ci transmet parfois à ses enfants des missions pour lesquelles ils ne sont pas toujours préparés. (chercher un autre domicile, déménager, «remplacer le partenaire») C'est pourquoi au printemps 2004 Jörg Weisshaupt créa Mer de brouillard avec un groupe d'intéressés. Depuis 2009 un groupe se réunit également à Berne, et à l'initiative du club Inner Wheel Biel/Bienne en 2014 un groupe se réunira également à Bienne (groupe bilingue).

Les rencontres sont-elles obligatoires?

Il est important pour la cohésion du groupe de vivre le concept «donner et recevoir». Cela nécessite naturellement une équipe active et une participation régulière aux [rencontres](#).

Comment procéder si quelqu'un(e) est intéressé(e) à participer?

Nebelmeersite bis 2017 französisch

Si tu aimerais bien venir assister à une rencontre (pour te rendre compte) annonce-toi par [E-Mail](#).

D'autres activités sont-elles prévues à Mer de brouillard?

De plus, nous offrons séparément, individuellement et totalement librement l'information sur notre association concernant les «Survivants» (familles des défunts) ou la prévention du suicide.

Récit d'Esther:

«Le groupe fut pour moi un bon endroit afin de travailler sur le suicide. Nous avons une base commune, nous nous comprenions les uns les autres sans devoir trop expliquer. Pour les autres personnes, tout cela est difficilement compréhensible et par conséquent ils ont besoin de plus d'explications. Et dans la phase de deuil, nous n'avons parfois pas de force et d'envie pour cela. Aussi lorsque finalement j'ai pu moi-même mettre à jour ma propre histoire, j'ai appris lors de discussions au sein du groupe comment d'autres s'y étaient pris. Ainsi j'ai mieux compris mon destin – j'étais et je ne suis pas la seule à qui cela est arrivé. Je me suis sentie en de bonnes mains.»

Récit de Gabi:

«Lorsque je suis arrivée par hasard sur le site Internet du groupe d'entraide Mer de brouillard, le suicide de ma mère avait déjà eu lieu quelques années auparavant et j'avais tant bien que mal trouvé un chemin pour vivre avec. Pourtant la première rencontre déjà m'a fait comprendre que tout de même quelque chose de très important m'avait encore manqué – des personnes qui comprennent vraiment. Je pouvais raconter sans devoir avoir peur de trop demander à mon vis-vis et je pouvais écouter, compatir et soutenir. Tout cela fut un pas en avant important pour le retour à une vie sans soucis et heureuse.»

Récit de M., pour quelle raison est-il entré dans le groupe:

«J'ai tout d'abord voulu rejeter le suicide de mon père – typiquement masculin – et j'ai encore pensé que j'allais vraiment bien. Lorsque nous avons été invités ma soeur et moi à l'émission de TV «QUER», j'ai toutefois réalisé mon erreur: j'ai vu de mes propres yeux et ressenti par moi-même que tous les autres participants de cette émission étaient beaucoup plus loin que moi dans leur

Nebelmeersite bis 2017 französisch

travail sur leur vécu. Cela m'a décidé à participer à ce groupe. Je ne peux que recommander à chacun, et surtout à chaque homme, qui a également dû vivre ce funeste évènement d'y participer. Si cela est «viril» ou pas ne joue vraiment aucun rôle dans ce cas.»

Calendrier / Agenda

Le groupe bilingue se rencontre tous les deux mois.

Die bilingue Gruppe trifft sich alle zwei Monate.

Adresse: Niklaus Kapelle, Mittelstrasse 1, 2560 Nidau (derrière l'Église réformée. Arrêt d'autobus «Kirche», autobus No 4)

Adresse: Niklaus Kapelle, Mittelstrasse 1, 2560 Nidau (Hinter der Reformieren Kirche. Bushaltestelle «Kirche», Bus Nr. 4)

[Voir carte / Situationsplan](#)

[Groupe Bienne / Gruppe Biel](#)

[Contact Bienne / Kontakt Biel](#)

Eva Joss

076 415 32 22

[E-Mail](#)

Déroulement des rencontres

Heure: Lundi 19h00-20h00, mensuellement

Déroulement :

- Max 15 minutes : Informations les plus importantes de manière organisationnelle ainsi que les actions rétrospectives. Absences ne doivent pas être annoncés et être expliqués (à moins qu'il s'agit de nouveaux revers de fortune ou autre)
- Max 45 minutes : Sujets principaux / problèmes sensibles (qui doivent être annoncés à l'avance)
- Quelqu'un doit être préparé pour présenter les sujets principaux et en parler brièvement dans un premier temps

Nebelmeersite bis 2017 französisch

- ... ou présentation des nouveaux membres / sujets sensibles (qui doivent être annoncés à l'avance).
- 5 minutes de pause
- 55 minutes: Autres sujets de discussions ou planification des actions et de l'administration
- ... ou plus petits sujets (préparés par quelqu'un) sont présentés, discutés et planifiés au niveau des actions et de l'administration.

Assister à une rencontre

Règlement des entrées dans le groupe :

- Annonce-toi par e-mail, appel téléphonique ou SMS. Tu trouveras [ici](#) la personne à contacter.
- Si tu te sens très mal, que ton père ou ta mère s'est pris récemment la vie, quelqu'un prendra contact avec toi pour que tu ne te sentes pas seul.
- Après le premier entretien, tu as une semaine pour réfléchir si tu veux participer.
- Si cela te plaît, nous attendons de toi que tu participes au moins une deuxième fois.
- Dans notre groupe, notre mot d'ordre est «Donner et Recevoir».

Règlement des sorties du groupe :

- Nous attendons qu'un membre qui veut sortir du groupe nous en informe par e-mail ou appel téléphonique.
- Lors de la dernière rencontre nous partagerons un gâteau ou autre afin que le participant en garde un bon souvenir :-)
- D'anciens membres peuvent se tenir informés comme membres passifs des activités du groupe.

(Chagrin) leer

(Film)

Depression

Animation (englisch)

<iframe width="420" height="315" src="//www.youtube.com/embed/XiCrniLQGYc" frameborder="0" allowfullscreen></iframe>

«Mein schwarzer Hund» von Matthew Johnstone

Ein Trost für Betroffene und ein wunderbarer Weg für Angehörige und Freunde, ins Gespräch zu kommen.

Nebelmeersite bis 2017 französisch

Ein schwarzer Hund läuft durch dieses Buch, von Seite zu Seite wird er größer, irgendwann ist er riesig, am Ende jedoch sitzt er brav und klein an der Leine: Der schwarze Hund, das ist die Depression, die Matthew Johnstone viele Jahre begleitete. In einer berührenden Bildergeschichte erzählt er davon, wie sie ihn fast umgebracht hätte und wie er es schließlich schaffte, sich Schritt für Schritt wieder von ihr zu befreien. Der schwarze Hund späht um die Ecke. Er legt sich einem auf die Brust und beherrscht die Gedanken. Er sitzt im Kopf und zerfetzt die Erinnerungen. Er lungert daneben, wenn man sich sinnlos betrinkt: Matthew Johnstone findet für den schwer fassbaren Zustand der Depression einfache, zwingende Bilder, die Betroffenen, deren Angehörigen und Freunden helfen können: Sich nicht alleine damit zu fühlen, sich mitteilen zu können, Verständnis zu entwickeln, miteinander darüber ins Gespräch zu kommen und nie die Hoffnung zu verlieren
Der Autor Matthew Johnstone wurde 1964 in Australien geboren und arbeitete als Kreativdirektor in renommierten Werbeagenturen in Sydney, San Francisco und New York.

Übersetzer: Thomas Lindquist
ISBN : 978-3-88897-537-0
Format: Fester Einband
Herausgeber: Kunstmann
Genre: Geschenkbücher
Anzahl Seiten: 48

Liens

- [Verein Refugium](#) Verein für Hinterbliebene nach Suizid
- [Verein Regenbogen](#) Für Eltern, die um ein verstorbenes Kind trauern
- [SMS - Seelsorge](#) Schreib' direkt an 767

[Schwerpunktprogramm Suizidprävention](#) des Kantons Zürich

<https://www.youtube.com/embed/4NQpwUo5iPE>

- [Internet - Seelsorge](#)
- [LifeWith](#) Wenn ein Geschwister stirbt
- [IPSILON](#) Initiative zur Prävention von Suizid in der Schweiz
- [Selbsthilfezentren Kanton Bern, Zentrum Bern Mittelland](#)
- [Forum für Suizidprävention und Suizidforschung Zürich](#)
- [Texte und Materialien zum Thema Depression](#)
- [International Association for Suicide Prevention \(IASP\)](#)

Nebelmeer.net lehnt jede Verantwortung für die Inhalte der hier verlinkten Seiten ausdrücklich ab.

Remerciements

Nous remercions les personnes et institutions suivantes, pour leur soutien spontané et généreux:

Soutien:

- Eglise réformée évangélique Berne-Jura-Soleure
- La commission de jeunesse religieuse de la Ville de Berne

Initiative:

- Jörg Weisshaupt, www.kirche-jugend.ch

Contacts

Eva Joss
076 415 32 22

[Mail](#)

[Voir Carte](#)

Résponsabilité principale

Jörg Weisshaupt
Postfach 1659
8031 Zürich
076 598 45 30
044 271 88 11

[Mail](#)

Coordonnées bancaires de Mer de Brouillard

Zürcher Kantonalbank
8010 Zürich
Compte 1136-0237.631
Verband der evang.-ref. Kirchgemeinden
IBAN CH04 0070 0110 0066 4057 7
Numéro CB: 700
SWIFT ZKBKCHZZ80A
Motif versement: Nebelmeer Biel

Rapport des médias

[Ensemble – Le Magazine des Eglises réformées Berne-Jura-Soleure 9/2016:
«Se soutenir mutuellement – Les groupes d'entraide Nebelmeer» \(PDF\)](#)