


Comprendre le deuil





Il n'y a malheureusement pas de mots miracles ou de formules magiques pour effacer la peine provoquée par la perte d'un être cher. Chacun réagit à sa manière, plus ou moins violemment, plus ou moins longtemps...

Ce guide a été réalisé pour vous aider à comprendre les mécanismes du deuil et à faire le vôtre. Ne restez pas seul(e) !

Qu'est-ce que le deuil ?

Le deuil est un processus de cicatrisation qui se fait dans la durée, naturellement, sans qu'on le décide. C'est un parcours qui permet de passer d'une relation extérieure à l'autre, objective, à un lien intérieur, profond. C'est permettre que l'autre existe encore, en soi : le deuil n'est pas l'oubli. Le mot « deuil » vient du terme latin dolore (souffrir).

Le deuil, ce long processus...

» **Quel est ce sentiment irréal qui peut survenir à la mort d'un proche ?**

La personne en deuil peut passer par une première période de choc, de sidération qui, comme une anesthésie, protège très brièvement de la réalité violente de la perte. Parfois, après quelques semaines, cet état se prolonge. Un soutien spécifique pourra s'avérer nécessaire, bien qu'on n'en ressente pas toujours le besoin.

» **Comment se fait-il que parfois, les premiers mois, le chagrin semble tenu à distance ?**

Une période peut suivre où la personne en deuil vit une recherche de l'autre, de son odeur, de sa voix, de son image ... Les liens extérieurs sont entretenus et soutiennent, malgré des périodes de chagrin profond.

» **Après quelques mois, la douleur peut submerger. Est-ce normal ?**

Le temps central du deuil est celui du « vécu dépressif » lié à la disparition. Longue et douloureuse, c'est une étape nécessaire qui montre que le chemin se fait. La douleur est alors frontale. Les sentiments de perte, de vide, de manque, de solitude, de chaos sont envahissants. L'anniversaire du décès peut raviver le choc et la douleur.

Surviennent souvent des troubles de l'appétit, du sommeil, de l'humeur, des questionnements sur le sens de l'existence, des difficultés à prendre des décisions qui sont tout à fait normaux. Inquiet et impuissant, l'entourage peut ne pas comprendre. Il pousse à « passer à autre chose », « sortir », réinvestir l'avenir, donner tous les vêtements, sans laisser à la personne en deuil le temps dont elle a besoin. Le vécu intérieur devient alors tabou et les émotions enfouies, cachées peuvent conduire à un isolement.

» **Comment l'apaisement survient-il ?**

Peu à peu s'installe une période de reconstruction, de réappropriation de soi. On ressent un apaisement, discret puis certain. La cicatrisation se fait, le lien au défunt devient intérieur, le rapport aux autres, au monde, à soi est redéfini.

Si pourtant une souffrance liée à des non-dits, des conflits avec le défunt ou le sentiment de perte d'identité perdurent, le soutien thérapeutique d'un professionnel peut être nécessaire.





Les sentiments au cœur du processus de deuil

» *Quelle place donner aux émotions ressentis ?*

Reconnaître, accepter, autoriser et exprimer toutes ses émotions est l'enjeu principal du processus de deuil.

La souffrance

La souffrance est au centre du deuil. Variable dans son intensité et son expression, est propre à chacun en fonction de son histoire. Elle touche le cœur et le corps, est donc globale. Subjective, difficile à mesurer elle survient dès le choc du décès, s'intensifie et s'apaise avec le temps.

La culpabilité

« Et si ... j'avais fait, j'avais dit » : des remords, des regrets peuvent nourrir un sentiment de culpabilité. Celle-ci peut être liée à des éléments objectifs mais, bien souvent, elle naît d'une ambivalence liée à la coexistence de sentiments d'amour et de haine, parfois inconscients.

La colère

Comme les enfants, les adultes ressentent parfois une grande colère qui peut se tourner vers les autres : soignants, entourage, défunt lui-même. « Pourquoi m'a-t-il fait ça ? », « ils n'ont pas pu le sauver ». Le besoin de trouver un responsable peut protéger, un temps, de la douleur frontale.

Le déni

Lorsque la reconnaissance de la réalité de la mort est complexe, le déni peut prendre place. Ce mécanisme de défense inconscient protège un temps de la violence du choc, il agit comme un anesthésiant. L'endeuillé peut à la fois savoir que le proche est mort et continuer de faire comme s'il n'en était rien. Il est vain de tenter de mettre la personne devant la réalité des faits. Elle a besoin de temps pour pouvoir l'accepter. Ce n'est que s'il perdure que le déni est un signe de complication du deuil.

Que s'est-il passé ?

Les derniers instants de vie de la personne décédée sont déterminants pour la façon dont chacun peut vivre ce deuil. Des dernières semaines aux dernières heures, les événements peuvent rester cristallisés, figés dans les esprits. Ces instants seront revisités, pendant des mois, dans chaque détail et notamment l'accompagner par les soignants en chambre mortuaire.

Une longue maladie

Quand la mort survient après un long suivi médical, le décès peut provoquer un état de choc, d'incrédulité, de révolte, voire un sentiment d'abandon. Personne n'y est préparé et le décès peut être vécu comme une survenue brutale. Parfois, ce temps de la maladie a permis d'apprivoiser l'approche de la mort. Cela a pu protéger un peu, amorti le choc. Mais le dialogue sur la mort entre les proches et la personne malade a pu être difficile voire impossible.

L'épreuve de la maladie laisse chacun épuisé. Les proches ont parfois des ressources affaiblies pour affronter l'après, la perte, l'absence. La relation a parfois été altérée, les images de souffrance peuvent dominer. Si un sentiment indicible de soulagement, de libération émerge, la culpabilité étirent. L'accès à des soins palliatifs, une mort accompagnée dans de bonnes conditions sont de nature à faciliter le chemin du deuil. La prise en charge de la souffrance, la mise en œuvre des décisions médicales et leur explication, compréhension, acceptation déterminent le vécu initial du deuil. Un accompagnement dans lequel la relation a pu être maintenue, encouragée, malgré la dégradation ou le coma, a une incidence sur le début du deuil.

Un accident, une mort brutale ou violente

Toute mort est vécue de façon violente, soudaine, souvent inattendue, brutale. Mais dans certaines circonstances le deuil peut être traumatique. Ce peut être le cas pour les catastrophes naturelles, les accidents collectifs, les homicides, les attentats, mais aussi les arrêts cardiaques ou les ruptures d'anévrisme. Le choc provoqué lors du décès peut ne pas être assimilé dans l'immédiat. L'effraction est majeure car rien n'avait préparé à cette mort brutale. Si, bien souvent, ce choc sera finalement intégré, certaines situations peuvent réactiver la violence et la douleur vécue.

Un suicide

En France, 1 décès sur 50 est un suicide : on recense chaque année plus de 10500 décès par suicide (trois fois plus que par accidents de la circulation) et près de 200000 tentatives. C'est la première cause de mortalité des 25-34 ans (20% du total des décès) et la deuxième cause (après les accidents de la circulation) chez les 15-24 ans (16.3% du total des décès). Le taux de mortalité par suicide reste élevé chez les personnes âgées, il concerne 28% des suicides (plus de 65 ans). La France a un taux de suicide nettement supérieur à la moyenne européenne.

Le suicide accentue l'intensité du vécu des émotions liées au deuil. Le choc est brutal, l'état dépressif peut être profond et prolongé, la culpabilité immense.

La confrontation au corps pour celui qui le découvre est violente, parfois traumatisante si, de plus, le corps est meurtri. Stigmatisations, peurs, incompréhensions font que la personne en deuil après suicide peut être isolée et recevoir peu de soutien. Les sentiments de honte et de culpabilité en sont souvent accrus. Cette dernière peut être si forte qu'elle en est torturante : qu'a-t-on fait ou que n'a-t-on pas fait pour éviter ce suicide ?

Il est fréquent qu'une personne en deuil éprouve l'envie, évoque l'idée, ou même, tente de mettre fin à ses jours. Maintenir un contact humain constitue une réelle prévention du suicide de la personne en deuil. Bénévoles, professionnels et lignes d'écoute téléphonique peuvent prévenir certains risques de passage à l'acte, particulièrement pour les personnes qui vivent un deuil après suicide.

La nature du lien avec défunt

C'est parce que chacun est attaché, lié à une personne, qu'il souffre de la perdre et vit un processus de deuil. Les sentiments pour cet être vont colorer la traversée du deuil de la personne et de la relation elle-même. Or toute relation est faite d'ambivalence, d'alternance de moments d'harmonie et d'incompréhension, d'apaisement mais parfois de conflits, d'indifférence qui peuvent compliquer le processus de deuil. Il peut arriver que le lien à l'autre soit marqué par une forme de dépendance, voire de fusion affective, sociale, matérielle. « Nous n'étions qu'un », « c'est ma moitié ». Cela peut se produire au sein du couple, mais aussi parfois entre des parents et enfants devenu adulte. L'autre confirme notre valeur, renforce notre confiance. La perte se traduit alors par un cataclysme intérieur.

Pour chacun, la capacité de faire face à la perte vient de son histoire de vie et de sa personnalité.

Les fragilités physiques, psychiques, sociales antérieures rendent spécifique le vécu du deuil. Elles peuvent avoir mobilisé l'énergie et les ressources de la personne endeuillée, qui est alors épuisée. Selon le caractère provisoire ou chronique de ces fragilités, le deuil sera différemment vécu.

Parfois, la solitude, l'isolement familial et social de la personne font de son deuil une épreuve insurmontable. Permettre aux personnes isolées de renouer des relations est essentiel.



Qui est en deuil ?

IL N'EXISTE PAS DE HIÉRARCHIE DANS LA SOUFFRANCE que chacun peut éprouver face au décès d'un proche. Chaque deuil est singulier du fait de la relation avec le mort, de l'âge qu'il avait, du lien de parenté notamment.

L'enfant en deuil

Un enfant en deuil peut vivre la perte d'un parent, d'un frère, d'une sœur, d'un grand-parent, d'un enseignant, d'un ami ... Tout décès d'une personne faisant partie de son univers le concerne.

Les enfants orphelins d'un ou de leurs parents représentent aujourd'hui en France environ 800 000 jeunes de moins de 25 ans, soit en moyenne un enfant par classe. Ce chiffre estimé provient des statistiques existantes sur les familles monoparentales et sur le nombre de décès en France.

Difficile à aborder, la situation de ces enfants reste taboue dans notre société. L'enfant orphelin est un enfant comme les autres mais il doit faire face à l'absence, au deuil. Cela peut avoir pour lui des conséquences d'ordre psychologique, affectif, relationnel, financier, matériel ...

» L'enfant et la mort

Pendant longtemps on a pensé que l'enfant était trop petit pour comprendre ce qui se passe lors d'un décès, qu'il ne ressentait pas de peine. Il n'était donc pas nécessaire de lui en parler. Aujourd'hui, nous savons qu'il est vain de le tenir à distance. Il comprend ce qui vient de se produire. Selon son âge, l'enfant appréhende différemment la mort, et s'y adapte de façon évolutive.

Le nourrisson perçoit la détresse et l'émotion de son ou ses parents. Il peut faire l'expérience d'une certaine gravité, d'un manque de disponibilité de son entourage. Voilà pourquoi il faut continuer à être présent, à mettre des mots sur ce qui se passe.

Avant trois ans, l'enfant réagit à l'absence d'un parent décédé en le recherchant, et se met parfois dans un retraits protecteur. Il peut vivre la mort d'un parent comme une absence prolongée et ressentir la détresse des siens. Il peut aussi être réconforté par le soin qu'on prend de lui, par la réponse apportée à ses besoins affectifs, relationnels et quotidiens.



Jusqu'à six ans, la mort est vécue comme réversible : il/elle va revenir. Aussi, l'enfant peut vivre avec un parent imaginaire qu'il attend de revoir « pour de vrai ». Il a tendance à prendre les expressions au pied de la lettre et peut vouloir prendre l'avion pour rejoindre son père qui est au ciel !

Ce n'est qu'**entre six et huit ans** que l'enfant pourra intégrer le caractère irréversible de la mort. Scolarisé, il peut se sentir marginalisé, parfois honteux et craindre de ne plus être « normal ». Il vit la différence comme une exclusion sociale. C'est pourquoi il pose parfois peu de questions, cache ses larmes et ses émotions, tente de garder le contrôle. Des périodes de relative insouciance peuvent alterner avec des moments de détresse plus manifeste, des réactions d'agressivité, des comportements de régression. En même temps, pour l'enfant, on ne meurt pas, on est tué. Il peut donc y avoir un responsable. Et l'enfant peut se sentir coupable. La mort peut également être vécue comme potentiellement contagieuse et s'attraper, comme une maladie.

Après huit ans, l'enfant accède à la pensée abstraite. Il intègre le sens de la vie, de la mort et a alors besoin de comprendre les causes véritables du décès. Profondément bouleversé, il peut réagir par une sorte d'indifférence qui le protège. Il peut aussi contenir l'expression de son chagrin pour préserver le parent effondré de douleur, pour ne pas « en rajouter ».

Ce n'est pas nécessairement au sein de la famille que l'enfant exprimera ses émotions. Un adulte de référence – famille, ami des parents, parent d'un camarade -, un professionnel du soin ou de l'écoute, un bénévole pourront lui offrir un cadre suffisamment rassurant pour exprimer son ressenti, dévoiler sa peine.

L'adolescent en deuil

L'adolescence est une période de transition, de changements. Le jeune peut vivre un deuil à la fois comme un enfant et comme un adulte. Les relations avec les parents sont parfois conflictuelles, reflets des besoins de confrontation, d'autonomie et dans un même temps de soutien et de dépendance. Le jeune se construit aussi à travers les relations extérieures, avec les autres adultes et surtout avec ses pairs. Le deuil à l'adolescence survient donc comme une crise supplémentaire, dans une période de fragilité. Il peut soit renforcer la régression vers l'enfance, soit accélérer le passage vers l'âge adulte.

L'adolescent vit le deuil en fonction de ceux qui l'entourent. Il peut avoir tendance à se responsabiliser pour protéger sa famille et taire ses émotions qui sont particulièrement intenses. L'agressivité peut être également importante chez lui. Fatigue, perturbation du sommeil, de l'appétit sont des signes de sa souffrance. Parfois celle-ci est masquée par un changement de caractère, de comportement, ou encore des soucis de santé, un repli sur soi, des troubles scolaires ... La tendance à une régression intérieure est forte et l'identification au défunt possible. Le jeune, contrôlant ses émotions, ses pleurs, peut être amené à vivre son chagrin dans une grande solitude. Tous ces facteurs peuvent conduire à des prises de risques.

L'adolescent peut refuser l'aide d'un adulte et n'accepter que celle d'amis. Certaines associations proposent des rencontres entre adolescents en deuil qui lui permettront de se sentir mieux compris, moins seul.

L'attention portée aux parents d'un enfant décédé est si grande que le deuil vécu par la fratrie est parfois minimisé. Or, quel que soit leur âge, frères et sœurs vivent le décès de l'un des leurs comme une fragilisation de leur équilibre.

» Comment aider un enfant en deuil ?

D'une façon générale, ce qui complique le deuil n'est pas la réalité, mais ce qui est caché. Pour accompagner un enfant en deuil, il convient donc de :

- L'informer du décès le plus tôt possible pour garder sa confiance ;
- Utiliser le mot « mort ». L'enfant prend chaque terme pour ce qu'il est. Dire que le défunt est « au ciel », « disparu », « endormi », « parti » peut susciter des peurs légitimes dans ces situations ;
- Se montrer disponible ou solliciter la présence d'un adulte ;
- Répondre à ses questions sans les devancer, choisir des mots adaptés pour annoncer sans violence la cause du décès ;
- Expliquer simplement pourquoi on ne veut pas, ou on ne peut pas, répondre à une question ;
- Permettre aussi à l'enfant de voir le corps du défunt, s'il le souhaite, en l'informant avant sur cette confrontation et en l'accompagnant ;
- Proposer à l'enfant de faire un dessin pour la personne décédée et de le déposer ensemble près du corps s'il le souhaite ;
- Permettre sa venue et sa participation aux funérailles, dans les mêmes conditions ;
- Le rassurer sur le fait que l'entourage ne vas pas l'abandonner ;
- Eviter de le rendre responsable de prendre soin de la fratrie ou du parent ;
- Le rassurer sur le fait que la personne morte ne sera pas oubliée, que son souvenir continuera à vivre dans les pensées de chacun ;
- S'autoriser à exprimer ses émotions pour lui montrer qu'il est possible de vivre son chagrin, en restant en sécurité.

L'enfant a du mal à verbaliser sa douleur. Cela peut se traduire par des difficultés à s'endormir, des difficultés de concentration ou scolaires, ou un repli sur lui-même, une irritabilité, de l'agressivité... Tous ces comportements doivent être perçus comme une possible expression de sa souffrance.



La perte d'un enfant

Les parents en deuil

La perte d'un enfant : c'est peut être l'expérience la plus traumatique de sa vie de parent, pouvant aller jusqu'au sentiment d'une perte d'identité. Que la mort survienne au cours d'un accident (ce qui est le plus fréquent), d'un suicide, d'une urgence médicale ou d'une maladie, la question reste entière : pourquoi ? Comment accepter la réalité de cette perte sans pouvoir lui donner un sens ? De quoi sera fait l'avenir désormais ? L'incompréhension, voire le jugement de l'entourage sur les parents – notamment lors d'un accident – peuvent accroître le poids d'une responsabilité réelle ou ressentie. Or l'adulte pense déjà avoir échoué à protéger son enfant, se sent questionné dans sa légitimité à être parent. Comment se respecter et prendre soin de soi lorsqu'on ressent de la honte, de la culpabilité ?

Par ailleurs, ce sont quatre générations qui sont affectées : les grands-parents, les parents, les frères et sœurs et leur enfants, lorsqu'ils deviennent eux-mêmes parents. La structure familiale et sa dynamique sécurisante peuvent être vulnérabilisées par le décès.

Perdre un « tout petit » : lorsque la vie d'un tout-petit s'arrête pendant la grossesse, autour de la naissance, dans les premières semaines de vie, un deuil impensable survient, celui d'un enfant. Il peut s'agir d'une mort périnatale (définie entre 22 semaines d'aménorrhée et 27 jours de vie), d'une mort inattendue du nourrisson, d'une mort liée à une malformation, à une maladie grave ou à un accident. Cette perte est rarement reconnue comme telle. La tendance peut être forte de minimiser les conséquences de la disparition de cette « petite » vie, en fonction de son « petit » nombre de jours ou de semaines vécus, de cette mort qui pourrait même passer inaperçue quand elle survient alors que l'enfant n'est pas né. Il n'a pas existé aux yeux des autres (de la société, voire de la famille), disparaît sans laisser de traces et laisse ses parents avec leurs rêves brisés et leur désir d'immortalité évanoui. Le deuil périnatal est donc une expérience intimité et singulière.

L'entourage, la société ont tendance à gommer très vite le non-avènement, le transformant. Pourtant, les textes officiels (circulaire du 19 juin 2009) ont amélioré les conditions de déclaration à l'état civil. Cette vie trop courte pourra trouver sa place dans l'histoire familiale, dans la lignée.

Les grands-parents en deuil

A la mort d'un petit-fils ou d'une petite-fille, les grands-parents traversent un deuil eux aussi. Ils s'autorisent rarement à exprimer leur peine pour protéger leurs fils, leur fille si fragilisé(e). Le sentiment d'incompréhension peut engendrer des tensions. Quelle juste place trouver auprès de chacun, sans infantiliser, sans réactiver des conflits, sans remettre en cause l'indépendance acquise, sans prendre une place de parent surprotecteur ?

Les grands-parents peuvent se sentir impuissants mais, le plus souvent, leur amour s'avère un réel soutien. Fréquemment, ce soutien est réciproque et se fait dans le respect des places de chacun.

La perte d'un parent, d'un conjoint

L'adulte en deuil d'un parent

Le décès d'un parent marque un tournant dans la vie de l'enfant adulte qui se trouve alors orphelin de père ou de mère. Or cette perte est parfois banalisée : l'ordre générationnel étant respecté, l'adulte est supposé avoir les ressources pour faire face. Le deuil peut être vécu de façon solitaire, silencieuse, avec le sentiment d'être incompris ou jugé par l'entourage. Le chagrin est parfois si intense que la fragilité est extrême, notamment pour les enfants uniques.

Perdre un parent, c'est perdre une partie de son histoire de vie. Un sentiment de vulnérabilité et d'insécurité fait souvent suite au décès, le parent représentant toujours, de façon plus ou moins consciente, l'ultime refuge face aux épreuves de la vie. Que son parent meurt, l'enfant adulte peut aussi ressentir un certain soulagement face à l'arrêt de sa souffrance, ou un affranchissement intérieur. C'est un mouvement naturel de deuil qu'il s'agit d'accompagner.

Le conjoint en deuil

Dans un couple, l'autre nous perçoit dans nos lumières, nos zones d'ombre, nos moindres qualités, nos inavouables défauts. L'absence, au jour le jour, est douloureuse : les besoins fondamentaux ne sont plus satisfaits. La disparition de l'autre nous confronte à deux deuils : celui de la personne décédée mais aussi celui de la « paire » que nous formions. L'absence physique est cruelle, concrète, immédiate. Tout nous rappelle à lui. Comment supporter de ne plus être touché avec amour ? Qui désormais sera à l'écoute, à qui se confier ?

La sécurité matérielle, financière est aussi ébranlée. L'avenir est incertain, celui des enfants également. Parfois il faut déménager, ajuster son train de vie, reprendre une activité professionnelle, réorganiser la vie avec les enfants ... Ces changements amènent une position nouvelle dans la sphère familiale et dans la société, a fortiori lorsque l'âge de la retraite s'annonce.

Hommes et femmes en deuil

Les hommes sont socialement conditionnés depuis leur plus jeune âge, dans des valeurs dites « masculines » : on attend d'eux qu'ils ne se montrent pas vulnérables et qu'ils manifestent peu leurs émotions en public. Certains hommes peuvent s'engager dans un deuil solitaire, silencieux. L'archétype concernant les femmes voudrait qu'elles éprouvent un plus grand besoin de parler, de s'exprimer ouvertement sur leur peine.

Cette différence de cheminement, de rythme est en fait singulière pour chaque personne, quel que soit son sexe. Elle est importante à reconnaître, à respecter. Vouloir changer le fonctionnement de l'un ou de l'autre peut alimenter des conflits, des rejets.





Les autres types de deuils

Le deuil peu ou non reconnu

Le deuil peu ou non reconnu est celui qui concerne une personne vivant une perte qui n'est pas publiquement validée, par exemple lorsque l'intensité de la relation avec le défunt est secrète ou n'est pas socialement reconnue. Ceci peut concerner notamment l'ex-conjoint, une relation cachée, un ami, un collègue, un élève, un enseignant, un conjoint de même sexe ... Ne pas pouvoir exprimer sa souffrance ni témoigner son affection est une déchirure. Ce lien était particulier, irremplaçable et le chemin de deuil sera bien souvent solitaire.

Les deuils vécus par des personnes âgées peuvent être sous-estimés ou ignorés. Celle-ci sont supposées moins souffrir car elles sont âgées, ont vécu beaucoup de décès de proches et sont fréquemment touchées par les pertes. L'intensité de leurs liens aux autres peut rester forte et ces nouveaux deuils raviver les plus anciens.

La douleur liée au décès d'un animal de compagnie peut faire partie de ces pertes peu reconnues.

Ces deuils non reconnus, non entourés peuvent comporter des risques de complication.

Les deuils multiples

Les deuils du présent réactivent les pertes précédentes : personnes décédées, manques, abandons, ruptures, exil, départ à la retraite... Ces épreuves traversées témoignent des ressources personnelles qui ont permis de les surmonter, mais les nouvelles pertes peuvent aussi fragiliser à l'extrême. Des blessures anciennes mal cicatrisées réapparaissent et demandent à être accompagnées, entendues. Ainsi, les deuils multiples (le fait d'avoir eu plusieurs décès de proches dans sa vie) comportent un risque important de complication et nécessitent un accompagnement spécifique. L'écoute d'associations ou de professionnels soutenant peut être nécessaire.

Surmonter ce deuil

MINIMISER LA DOULEUR DE LA PERTE, la contourner ne permet pas de s'en libérer. « Faire » son deuil ne veut rien dire. Vivre le deuil, c'est accepter de se confronter à toutes ses émotions. Alors comment repérer ce qui peut être mobilisé pour réapprendre à vivre sans la personne décédée ?

Il n'y a pas de recettes, ni de conseils à donner à une personne en deuil. Mais nombre d'idées reçues vont à l'encontre de ce que vit une personne en deuil et peuvent la conduire à se sentir « anormale », à s'isoler, à penser qu'elle vit celui-ci de façon pathologique. En voici quelques exemples :

- montrer ses émotions serait déplacé, parler de la personne décédée est morbide ;
- seules les personnes fragiles sont affectées par un deuil ;
- c'est une question de volonté, de force de caractère ;
- il faut protéger les autres de son chagrin pour les épargner ;
- avec le temps, on oubliera, « ça » passera ;
- il faut regarder l'avenir ;
- la colère et la culpabilité n'ont pas leur place dans le deuil.



Les ressources pour faire face

SOI

Reconnaître, accepter, autoriser et exprimer toutes ses émotions est au cœur du processus de deuil. Comment s'y prendre ? A-t-on appris à nommer ce que l'on ressent ?

Pour certains, prendre sur soi, sans partager avec autrui, conduit à enfouir profondément la souffrance sans rien laisser paraître. Cette souffrance peut se manifester plus tard, faire irruption parfois avec violence.

Il est important de s'autoriser à pleurer, crier, dire sa peur, sa colère, sa culpabilité... En partageant ce qu'elle ressent, la personne en deuil ne ressasse pas mais chemine. Peu à peu, elle épuise l'intensité de ses émotions et peut alors retrouver une paix intérieure.

Prendre soin de soi physiquement est primordial pour réduire l'impact du stress lié au deuil sur l'organisme. Pour cela, il est nécessaire de s'accorder suffisamment de sommeil, de s'alimenter le mieux possible, d'avoir une activité sportive ou de marcher, de veiller à sa santé ...

L'ENTOURAGE

Les dates anniversaires, les fêtes, les vacances sont autant de moments difficiles lorsque l'on vit un deuil. Malaise, appréhension occultent le bonheur autrefois attendu de ces moments partagés. L'entourage familial peut être le premier soutien de la personne en deuil. Toutefois, il n'a pas toujours l'attention qui serait souhaitée.

Face à une personne en deuil, l'environnement tente de reconforter. Proches, collègues, voisins peuvent donner beaucoup de conseils. Certains sont adaptés, d'autres pas. La personne en deuil peut avoir envie de parler de son proche décédé, d'évoquer de bons souvenirs, de laisser place aux émotions, à la peine, aux moments de détresse. A d'autres moments, cela ne l'aide pas d'en parler.

C'est la personne en deuil elle-même qui peut guider sa famille, ses amis et collègues, dans ce qui pourra être aidant pour elle. L'entourage ne sait pas ce qu'elle ressent, et peut être pris par sa propre peine, amenant maladresse ou distance.

LES RITUELS

La mort renvoie aux interrogations spirituelles sur le sens de l'existence, d'où le besoin ancestral de rituels. Ceux-ci ont toute leur place dans le deuil. Leur fonction est de relier à celui qui est décédé. Ces rituels, qui peuvent être profanes ou religieux, ont la même valeur symbolique et affective.

Les rituels publics sont les plus connus : cérémonies, commémorations, Toussaint... Si parfois ces rituels sont jugés stéréotypés, codifiés, désuets et sans affect, il faut reconnaître les fonctions irremplaçables que remplissent les obsèques (inhumation ou crémation). Celles-ci offrent un cadre socialement admis pour l'expression des émotions, le partage, le soutien à travers un sentiment d'unité, de communauté. Les relations à la personne décédée sont collectivement réaffirmées.

Les rituels privés, de leur côté, sont à l'image du lien singulier entre deux personnes et répondent aux besoins de celui qui les crée. Aller au cimetière, planter un arbre, écrire chaque jour, regarder chaque soir la photo du défunt, se rendre chaque année dans un lieu précis, porter ses vêtements, son bracelet de naissance, son doudou ... Chaque rituel offre un cadre pour exprimer la survivance du lien. Peu à peu, il apporte énergie, repère, ressources, voire plaisir et confiance. Profondément intime, le rituel peut être partagé avec un proche, qui y verra un signe de grande confiance. Rite de passage entre la vie et la mort, le rituel n'est pas une fin en soi. Dévié de cette fonction d'aide à la séparation, il perd son sens et peut se figer et témoigner d'un deuil qui se complique.

» **Comment aider une personne en deuil ?**

Soutenir une personne en deuil, c'est d'abord être là. C'est l'écouter, lui permettre de s'exprimer à propos de la personne décédée, leur relation, les circonstances dans lesquelles le décès est survenu ... et accueillir son ressenti dans toutes ses dimensions physiques, psychiques, sociales, financières.

Les conditions éthiques d'un accompagnement professionnel ou bénévole, liées à la vulnérabilité des personnes en deuil, reposent sur trois axes :

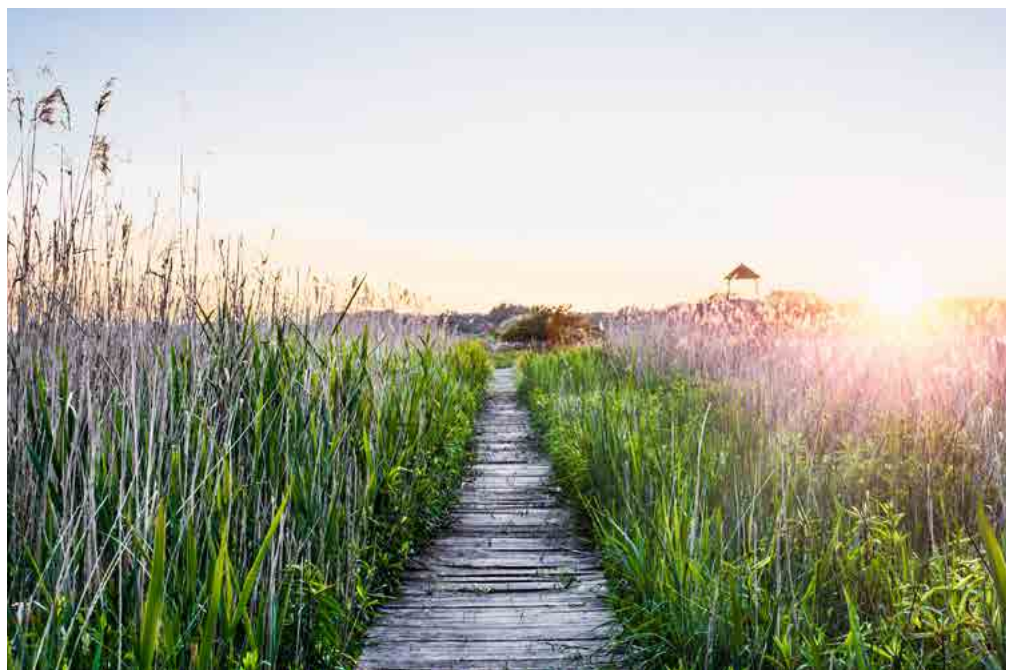
- respecter la souffrance, ne pas la nier mais la laisser prendre place sans la faire taire en voulant d'emblée « consoler » ;
- comprendre, avoir une connaissance suffisante, sur le plan intellectuel, cognitif et sur le plan affectif des états de deuil ;
- être capable de placer une distanciation intérieure entre son propre vécu et celui de l'endeuillé accompagné.

» **Toute personne en deuil a droit à un accompagnement**

Un soutien extérieur est parfois précieux pour la personne en deuil. Ce peut être le cas lorsque l'aide de l'entourage s'épuise au bout de quelques mois, ou lorsque l'entourage est inexistant ou absent. On estime que 25% des deuils, dits « compliqués » (environ 100 000 personnes en Ile-de-France), requièrent un accompagnement spécifique associatif, voire thérapeutique professionnel.

» **Un fondement législatif de l'accompagnement des proches**

« Toute personne malade dont l'état le requiert a le droit d'accéder à des soins palliatifs et à un accompagnement » selon la loi n°99-477 du 9 juin 1999 (art.L.1er A) qui définit les palliatifs comme « des soins actifs et continus pratiqués par une équipe interdisciplinaire en institution ou à domicile. Ils visent à « soulager





la douleur, à apaiser la souffrance physique, à sauvegarder la dignité de la personne malade et à soutenir son entourage ». Le droit à un accompagnement concerne donc aussi l'entourage, ce que confirment les différentes lois votées en 2002, 2005 et 2016.

En 2002, l'Organisation mondiale de la santé souligne que les soins palliatifs « offrent un système de soutien qui aide la famille à tenir pendant la maladie du patient et leur propre deuil », « utilisent une approche d'équipe pour répondre aux besoins des patients et de leurs familles en y incluant si nécessaire une assistance au deuil ».

» **La place des associations dans l'accompagnement**

« Des bénévoles, formés à l'accompagnement de la fin de vie et appartenant à des associations qui les sélectionnent, peuvent, avec l'accord de la personne malade ou de ses proches participer à l'accompagnement » affirme l'article L 1 110-1 du code de la santé publique. Il institue les associations d'accompagnement en tant que partenaires des professionnels de santé.

Le ministère de la Santé rappelle que les associations « inscrivent leurs interventions dans une logique de non-abandon et de non-marginalisation de la personne « en souffrance », confrontée à la maladie grave, au grand âge, à la mort, au deuil et sont ainsi garantes d'un lien social qui témoigne de la nécessaire solidarité humaine envers la personne malade et ses proches », dans sa circulaire N° DHOS/02/2008/99 du 25 mars 2008 relative à l'organisation des soins palliatifs.

Si l'accès aux soins palliatifs reste insuffisant comme le montre le rapport de la Cour des comptes en 2015 (80% des Français qui en relèvent n'en bénéficient pas), le soutien de deuil proposé en France reste plus marginal encore.

» **Une protection de la vulnérabilité**

La charte du respect de la personne endeuillée a été créée en 2009 par la secrétaire d'Etat chargée de la famille et de la solidarité. Elle permet à tout type de structure publique ou privée de s'engager pour faciliter la vie des personnes en deuil : un accueil empreint d'humanité, des facilités administratives, des gestes de solidarité, des tarifs spécifiques.

<http://social-sante.gouv.fr/ministere/documentation-et-publications-officielles/rapports/famille-enfance/article/charte-du-respect-de-la-personne-endeuilee>

Mon carnet de deuil

Le deuil est un long et épuisant chemin.

Néanmoins, aussi difficile que cela puisse paraître, il est possible d'avancer sur ce chemin, un pas à la fois. Pour cela, il est essentiel de prendre soin de vous, de mettre des mots sur vos maux et d'identifier les soutiens qui peuvent vous aider au quotidien.

Nous vous proposons à travers ce carnet une série d'exercices qui peuvent vous aider à mobiliser vos ressources. Bien sûr, il n'existe pas de recette magique qui puisse faire disparaître entièrement la douleur de la perte. Mais ces exercices ont pu aider des milliers de personnes avant vous : en vous engageant à les appliquer avec assiduité, ils peuvent vous offrir de précieux repères pour avancer sur votre chemin.

Nous espérons sincèrement que ce carnet extrait du programme en ligne « Découvrir son chemin de deuil » pourra être au fil des mois le témoin fidèle de votre parcours de deuil et le compagnon dont vous avez besoin pour vous soulager un peu de votre peine.



Comment prendre soin de moi ?

Faites l'effort de vous demander :

« Qu'est ce que je peux faire aujourd'hui pour prendre soin de moi ? Pour traverser au mieux cette période éprouvante ? »

Vous pouvez pousser la réflexion un peu plus loin en vous demandant également :

« Est-ce que j'ai pris soin de moi ces derniers temps ? Comment puis-je le faire ces prochains jours ? »

Voici quelques questions qui pourront vous aider à poser des repères utiles tout au long de votre chemin de deuil :

Qu'est ce que je PEUX FAIRE, aujourd'hui, pour prendre soin de moi ?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Où puis-je ALLER, aujourd'hui, pour prendre soin de moi ?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Qui puis-je APPELER, aujourd'hui, pour prendre soin de moi ?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Que puis-je ÉCOUTER, aujourd'hui, pour prendre soin de moi ?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Quelques questions que vous pouvez écrire

Il y a plusieurs manières d'écrire après la perte d'un être cher, certains écrivent une lettre au disparu, d'autres tiennent un journal de deuil tandis que d'autres encore préfèrent un dialogue écrit avec le défunt.

Nous vous proposons de répondre à 8 questions pratiques qui pourront vous aider à initier votre démarche d'écriture.

Qui était cette personne qui me manque tant ?

(Sa personnalité, ses qualités, ses défauts, ce qui la rend unique à mes yeux)

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Quelle était notre relation ?

(Quelle était la nature de notre relation, ce qu'elle m'apportait, ce que je lui apportais, comment elle a évolué au fil du temps, les moments difficiles, les jours heureux)

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Que s'est-il passé ?

(Le récit des derniers moments)

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Quels souvenirs, heureux ou tristes, me reviennent aujourd'hui ? Quelle est ma manière de faire vivre sa mémoire ? Mes rituels ?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Un dernier conseil

Évitez de passer d'un cadre de vie peu soutenant voire inexistant à son extrême : un cadre étouffant, car trop rigide. Faites simplement de votre mieux et faites ce que vous pouvez. Montrez votre bienveillance envers vous-même, faites preuve de souplesse et surtout persévérez. Si vous ressentez au contraire que votre cadre de vie est trop rigide, que vous vous épuisez dans trop d'activités, vous pouvez faire l'exercice inverse, choisir plus de souplesse en sollicitant l'aide d'un proche, en déléguant et en vous concentrant sur les activités qui vous font le plus de bien.

Un petit mot pour finir

Prenez soin de vous !

Nous espérons que ces exercices extraits du programme en ligne « *Découvrir son chemin de deuil* » vous ont offert quelques repères pour faire un pas supplémentaire dans votre traversée du deuil.

N'hésitez pas à relire vos écrits régulièrement aux différentes étapes de votre deuil. Cela peut vous aider à vous repérer durant les moments les plus difficiles, vous permettre de prendre conscience des difficultés récurrentes mais aussi constater votre progression au fil du temps.

Pour finir, nous souhaitons vous offrir un poème inspirant d'un auteur qui a su à travers des mots d'une formidable justesse, exprimer les émotions de son deuil :

**« Tu n'es plus là où tu étais,
Mais tu es partout où je suis »
Victor Hugo**



*Nous sommes de tout cœur avec vous,
L'Équipe des Ets Duluard*

page 27

Contact



LE CHOIX
FUNÉRAIRE

LE CHOIX DE LA VIE



ETS DULUARD
www.duluard.fr
accueil@duluard.fr

PREMIER RÉSEAU FRANÇAIS DE POMPES FUNÈBRES ET DE MARBRIERS INDÉPENDANTS

**LE MANS SUD
RUAUDIN**

ZA des Hunaudières - 72230
Tél. **02 43 500 700**

N° hab.13 72 125 - RCS Le Mans 313 182 503 - N° Orias 07024199

**LE MANS NORD
COULAINES**

Bd de la 1^{re} Division Française - 72190
Tél. **02 43 740 700**

N° hab. 11 72 166

CHÂTEAU-DU-LOIR

14 rue des Vertolines - 72500
Tél. **02 43 44 01 60**

N° hab. 14 76 65

LE GRAND-LUCÉ

11 rue de la Paix - 72150
Tél. **02 43 72 78 49**

N° hab. 15 72 154

LA SUZE-SUR-SARTHE

Route du Mans - 72210
Tél. **02 43 77 23 23**

N° hab. 15 72 79

ECOMMOY

3 rue de la Charité - 72220
Tél. **02 43 42 12 51**

N° hab. 14 72 58

MAYET

Avenue du 14 Juillet - 72360
Tél. **02 43 46 61 12**

N° hab. 14 72 57