

FICHE D'INFORMATION SUR LE DEUIL

I. LE DEUIL

C'est une perte, un chagrin et un état. C'est une période où le détachement de l'être ou des situations perdues doit faire l'objet d'un travail personnel. Ce deuil s'exprime par plusieurs étapes successives et/ou parallèles.

Il faut accepter la perte : en effet notre vie quotidienne nécessite de repousser la pensée de la mort sous peine d'une angoisse permanente. Mais lorsque la situation survient, nous sommes abasourdis et nous ne pouvons y croire.

S'ensuit une étape de révolte contre le sort, le hasard ou l'inexorable. Il s'agit de l'étape de réflexion qui vient après celle de l'émotion. Certains deuils trouvent chemin dans la raison ; d'autres non.

Vient l'étape de la dépression : elle est nécessaire car le corps et l'esprit sont épuisés. Cette dépression doit être acceptée par l'entourage familial ou professionnel ; elle ne doit pas être vécu comme une culpabilité supplémentaire par l'endeuillé. Le ralentissement physique et psychique va permettre au lent travail de deuil de se faire pour aboutir à une acceptation sinon une compréhension de la perte irréversible.

Il ne sert à rien de combattre cette dépression si elle n'excède pas quelques mois sous peine de se fabriquer des bombes à retardement.

Vient enfin la récupération où le sujet va de nouveau sourire, avoir envie de vivre et se donner de nouveaux projets. Le souvenir de la perte reviendra de temps à autre et permettra au sujet de se construire son propre récit qui le fera avancer et de nouveau progresser dans sa vie.

II. AIDER UN AMI EN DEUIL

(d'après Christophe Faure psychiatre et psychothérapeute)

Le besoin de notre ami est de pouvoir parler tant qu'il en a envie, de son expérience, de ce qu'il vit.

Il faut demander à l'endeuillé ce qui s'est passé, l'aider à faire son récit par le détail si nécessaire.

Il ne faut pas faire taire à tout prix la souffrance de notre ami, et il est nécessaire de rester présent à ses cotés.

Il ne faut pas faire taire à tout prix la souffrance de notre ami, et il est nécessaire de rester présent à ses cotés.

Il faut accepter ne rien avoir à dire, et ne rien faire, faire simplement sentir notre présence, et permettre l'élaboration de la réflexion.

Un coup de fil, une lettre sont également importants si on ne peut être présent : en aucun cas, il ne faut fuir.

Quand on vit un deuil, on a perdu un lien avec quelqu'un ou quelque chose : c'est en sachant ce que l'on a perdu que l'on mesure le travail personnel à accomplir pour combler ce manque.

Il faut se préoccuper de l'état physique de notre ami et l'amener à se préoccuper de sa santé.

Il faut laisser s'exprimer les émotions telles que la colère, la tristesse et la culpabilité sans juger.

Il faut prosaïquement s'enquérir des besoins matériels de l'endeuillé : situation financière, démarche administrative, aide quotidienne. Il faut proposer une aide sincère et possible pour vous, car notre ami ne demandera pas d'aide par lui-même.

Il faut être patient car la durée d'un deuil est très variable suivant les individus.

III. AIDER UN ENFANT EN DEUIL

(d'après Françoise Glorion pédopsychiatre)

Quel que soit son âge et la perte de l'être, subie, l'enfant doit vivre son deuil en participant au rituel des obsèques, et en partageant l'émotion familiale. La réalité de la mort est appréhendée vers l'âge de 7/8 ans mais cela ne doit pas empêcher la présence de l'enfant.

L'enfant a peur de perdre son bien-être, que d'autres parents ne disparaissent ; il peut ne pas savoir qui s'occupera de lui. Il peut être triste, en colère, en insécurité, mais il peut aussi adopter une attitude de déni passant pour de l'indifférence, voire de l'égoïsme.

L'enfant peut avoir des regrets ou des remords, se sentir responsable et poser des questions répétées : il doit être écouté et on doit répondre avec le plus de naturel et de vérité possible à ses questions, pour établir une relation de confiance avec lui.

Il faut entourer et rassurer l'enfant en lui disant qu'il continuera à être aimé et qu'on ne le laissera jamais seul. Il doit être aidé dans son retour à l'école et un animal familier peut être une grande source de réconfort. On doit entretenir le souvenir de l'être perdu.

L'enfant passera le cap du deuil si on lui dit la vérité, si on l'écoute, on répond à ses questions, on l'entoure et le rassure.

IV. LA PERTE DES PARENTS POUR UN ADULTE

(d'après Alain De Broca président de vivre son deuil)

Le chagrin est toujours présent même quand les circonstances laissent à penser que le décès était probable. On se sent toujours orphelin et abandonné lorsqu'un parent décède, et il faut trouver à qui parler.

On doit endosser un nouveau rôle : devenir l'aîné, se sentir responsable de l'histoire familiale peut être source d'inquiétude.

Les cérémonies sont à la fois fatigue, souffrance, mais aussi retrouvailles et bonheur d'être ensemble. Il faut retisser des liens et faire vivre ou revivre la mémoire familiale : c'est ainsi que l'on rend honneur au défunt.

Il faut aider le parent survivant en partageant avec lui la parole et l'écoute. Il faut trouver des solutions en concertation avec tous les autres membres de la famille quand ce parent est en détresse ou en difficulté physique ou morale.

V. LA MORT DU CONJOINT

Le choc émotionnel est intense et il existe une sidération. Si vous êtes très entouré, la famille les amis vont repartir et il faut faire face malgré l'absence du conjoint.

Se posent les questions d'organiser sa vie quotidienne, de se débattre face à des problèmes administratifs, prendre des décisions dans un moment de déséquilibre.

Ne pas hésiter à pleurer et à parler de sa souffrance même si les autres parents souffrent également.

Parler du chagrin avec des personnes qui peuvent vous comprendre, qui sont déjà passés par cette épreuve.

Ne pas hésiter à faire appel à des professionnels qui sont là aussi pour écouter et aider.

Exprimer ses sentiments de tristesse, de colère, de culpabilité ou de peur, et ne surtout pas les faire disparaître.

Ne pas se replier sur son chagrin et garder des contacts, accepter des invitations, s'attendre à des rechutes lors des dates anniversaires ou de reviviscences de souvenirs.

Il faut s'accorder le temps de son chagrin, c'est un temps qui est personnel

On doit accepter l'aide des autres, mais il faut que les limites soient acceptables pour vous, pour ne pas faire quelque chose que vous ne désireriez pas.

Prendre soin de soi et maintenir une routine de vie durant la première année

Petit à petit l'on s'habitue à la solitude et la cicatrisation se fait. On se construit un nouvel équilibre, de nouvelles relations, on pratique de nouvelles activités.

VI. LA PERTE D'UN ENFANT

(d'après Michel HANUS psychiatre, psychanalyste)

Il s'agit vraisemblablement du plus grand bouleversement que l'on puisse endurer. Ce n'est pas dans l'ordre naturel des choses et tout s'écroule. Le monde s'écroule et plus rien n'a de sens, de goût.

En plus de cet immense malheur, on se sent coupable d'être là, de ne pas avoir su protéger jusqu'au bout son enfant ; on voudrait être mort à sa place. Les sentiments se bousculent en plus de la douleur et du chagrin :

- La révolte : il n'est pas normal de mourir jeune et avant ses parents.
- La colère : contre la vie, les autres, le monde entier, contre soi même.
- La culpabilité : on devait être là pour le sauver, le protéger et on se reproche sa mort.
- La confusion, la peur, le sentiment d'abandon peuvent coexister.

L'épuisement survient : il est normal. Il va falloir respecter votre corps, accepter vos limites, se reposer, pleurer, penser à son enfant.

Il faut se faire aider même pour les choses les plus prosaïques. Il faut exprimer son chagrin avec des personnes qui peuvent vous comprendre, qui ne cherchent pas à tout prix à consoler avec des lieux communs ou des clichés.

Et puis, il faut parler de son enfant, le faire vivre dans un récit qui donne sens à son existence, et honorer sa mémoire en ne chassant pas les souvenirs.

On a le droit de garder ses objets le temps qu'il faut et savoir que des dates anniversaires ou importantes vont faire resurgir le chagrin : il faut l'accepter.

Fiche réalisée Thierry Jourdan