
Vivre un deuil

Equipe Offre Prévention de la Mutualité Française



L'essentiel

Le deuil est la réaction à la perte d'un être proche. Nous avons connu, nous connaissons ou nous connaissons tous un jour un deuil : la mort est un événement de la vie, au même titre qu'une naissance.

Si le vécu d'un deuil est une chose très personnelle et difficilement transposable à un modèle général, on peut tout de même en identifier les principales phases : au choc de l'annonce du décès succède une période de bouleversement et de déséquilibre.

Nous entrons ensuite dans une période de reconstruction et de réorganisation de notre vie en l'absence du défunt.

Chacun d'entre nous vit le deuil à sa façon, sur une période plus ou moins longue, à son rythme, de façon progressive mais pas forcément de manière linéaire.

C'est au terme de ce cheminement, quand on retrouve du goût à la vie, que nous pouvons considérer que notre travail de deuil s'achève.

Qu'est-ce que le deuil ?

La mort fait partie de la vie

La perte d'un proche est sans doute l'une des expériences les plus pénibles qui soit.

On peut être submergé par la peine et avoir l'impression que l'on n'arrivera jamais à la surmonter pour reprendre une vie « normale ».

Pourtant, peu à peu, nous apprivoiserons l'absence.

Le deuil est un travail pour se séparer de la souffrance

La perte engendre de la souffrance. En fonction des liens avec la personne disparue, la souffrance est plus ou moins intense et s'exprime différemment. Mutisme, pleurs, profonde fatigue physique et/ou intellectuelle ou grande agitation, chaque souffrance est unique.

Il y a de la souffrance pendant le deuil, mais le deuil n'est pas une souffrance. Il est ce que l'on met en place pour se séparer de la souffrance.

Le deuil est un cheminement personnel

Le travail de deuil désigne le cheminement psychologique de chaque personne après la perte d'un être cher. Durant ce parcours, le travail de deuil est :

- **propre à chacun** : il n'y pas une seule façon de vivre un deuil. Chaque cas est particulier, selon les liens qui nous unissaient à la personne disparue, les circonstances de sa mort, notre personnalité et notre propre histoire, etc. ;
- un processus en **plusieurs phases** mais dont la progression n'est **pas linéaire** : un deuil n'a pas de durée « standard ». Chacun de nous le traverse à son rythme, avec parfois l'impression de ne pas avancer ou au contraire de franchir soudainement un « cap ».

Quelles sont les phases du deuil ?

Le choc de la perte

À l'annonce de la perte d'un proche, on ressent un choc, même si la mort était prévisible, par exemple suite à une maladie grave.

On peut aussi avoir l'impression d'un engourdissement émotionnel ou d'une anesthésie affective qui correspond au refus de la réalité de la mort et de la souffrance. C'est une manière de se protéger du choc de la perte, de l'amortir en quelque sorte.

Nous pouvons alors avoir l'impression d'agir automatiquement, sans arriver à nous impliquer réellement ou à nous concentrer, ni à prendre des décisions.

Cette torpeur, ou au contraire l'expression d'émotions débordantes, sont des réactions normales.

Cette situation est d'autant plus difficile que parfois nous avons aussi à gérer dans l'urgence de nombreuses démarches administratives (il est possible d'en réaliser une partie en ligne depuis mon.Service-Public.fr).

Le bouleversement et le déséquilibre

Après le choc de la perte viennent les premières confrontations à l'absence. C'est le temps où l'on souffre, où l'on pense que cette séparation est définitive : « Je ne pourrai plus le prendre dans mes bras, il ne pourra plus me dire qu'il m'aime... ».

Les situations, les objets et les souvenirs de la vie quotidienne nous rappellent la personne et le fait qu'elle n'est plus là.

Les repères de la vie quotidienne ont disparu, ou ont été profondément modifiés à la suite du décès.

La souffrance, la tristesse et le désespoir peuvent mener à s'isoler et à se couper de nos activités habituelles. On vit une période de crise. Il n'est pas rare qu'une personne en deuil dise qu'elle est « en miettes, fracassée ou laminée » ou qu'elle se sent perdue.

Cette désorganisation du quotidien, sur le plan émotionnel, relationnel ou matériel, est normale.

Certaines **manifestations** peuvent alors se présenter :

- **physiques** : bouche sèche, difficulté à avaler, palpitations, bouffées de chaleur ou transpiration, perte d'appétit, migraines, grande fatigue, etc. ;
- **comportementales et émotionnelles** : pleurs, soupirs, lamentations, agressivité, impatience, révolte, soulagement, sentiment d'abandon, sommeil perturbé, conduites à risque (alcool, stupéfiants,...), culpabilité vis-à-vis du disparu etc.

Du point de vue de l'entourage, toutes ces manifestations s'assimilent parfois à une dépression, mais c'est une phase normale du deuil.

Durant cette période, nous commençons un travail de transformation du lien avec la personne disparue.

Le temps de la reconstruction

Notre relation au défunt évolue lentement et se transforme. Peu à peu, en parlant du défunt, en se souvenant, nous pouvons intérioriser sa présence.

Nous réorganisons notre quotidien et adoptons de nouveaux repères.

Nous « retricotons » doucement notre vie.

Au terme du travail de deuil, nous pouvons réinvestir des projets qui nous importent, nous retrouvons du sens à notre vie.

Comment être aidé pendant son deuil ?

Quelques conseils pour s'aider soi-même

- S'appuyer sur des rituels ou commémorations existants ou à inventer.
- Chercher de l'aide sans attendre que les autres fassent le premier pas :
 - Chercher la compagnie de personnes à l'écoute parmi la famille, les amis, les voisins ou les collègues,
 - S'adresser à une association et participer à un groupe d'entraide permet de partager son expérience avec d'autres personnes ayant vécu ou vivant un deuil.
- Exprimer les émotions, ne pas chercher à les contenir à l'intérieur de soi.
- Laisser du temps pour faire son travail de deuil et intégrer les changements induits par la disparition de la personne décédée.
- Prendre soin de notre santé physique.
- S'autoriser des activités sources de plaisir : aller au cinéma, chez le coiffeur, rencontrer des amis, etc.
- Chercher et identifier ce qui est une ressource pour soi : marcher dans la nature, écouter de la musique, lire, prendre des moments pour être seul, etc.

Trouver de l'aide et être accompagné dans son deuil

On peut s'adresser :

- à des **associations de bénévoles**. Les associations proposent différentes formes d'aide ou d'activités destinées aux personnes endeuillées.

Chacun pourra choisir celle qui lui convient le mieux : travail par la parole en individuel ou en groupe d'entraide, cafés deuil, groupes de marche, art thérapie, relaxation etc. ;

- à des **professionnels** : médecins, psychologues ou psychiatres. Ils ont un rôle d'écouter et d'accompagnant. Si besoin, un travail psychothérapeutique peut être engagé avec la personne endeuillée.

Grâce à un partenariat avec Vivre son Deuil, le Centre National de Ressources Soins Palliatifs propose sur son site le répertoire national des dispositifs d'accompagnement du deuil. Il est destiné aux personnes endeuillées, à leur entourage et à tout professionnel qui les accompagne.

Enfin, le Centre National de Ressources Soins Palliatifs propose un service d'écoute, d'information et d'orientation à destination des personnes en deuil :

35 rue du Plateau 75019 Paris

Tél : 01.53.72.33.20

cndr.accompagnement@croix-saint-simon.org

Comment aider une personne en deuil ?

Être présent

Les personnes en deuil ont besoin d'être accompagnées, mais il importe de garder à l'esprit que leur rapport aux autres est en pleine évolution.

Elles sont souvent entourées dans les premiers temps après la disparition d'un proche, puis beaucoup moins : famille, amis, collègues, voisins... tous reprennent le cours normal de leur vie, alors que pour la personne en deuil cela reste difficile.

On peut proposer de maintenir une présence auprès d'elle, par exemple avec des attentions concrètes comme faire des courses ou garder les enfants, aller se promener ensemble...

Écouter

Plutôt que des encouragements ou des conseils parfois maladroits, les proches peuvent montrer à la personne en deuil qu'ils sont disponibles, à l'écoute de ses émotions et respectueux de ses silences.

Parler du défunt si la personne en deuil le souhaite

Vouloir éviter de parler du défunt pour ne pas réveiller le chagrin de la personne en deuil part d'un bon sentiment et c'est une réaction normale.

Le défunt occupe néanmoins toutes ses pensées et elle peut éprouver le besoin de l'évoquer. C'est une façon de ne pas le renier, d'appivoiser progressivement son absence, et d'intérioriser la relation.

A contrario, respecter le fait que la personne endeuillée ne se sent pas capable d'en parler ou ne le souhaite pas peut aussi être aidant.

Comprendre les émotions de la personne en deuil

Le besoin de dire et redire les mêmes choses sur le défunt, le manque ressenti et les difficultés rencontrées peuvent conduire les personnes endeuillées à croire que leurs proches ne veulent plus les écouter. Elles peuvent alors ressentir de la solitude, de l'isolement et de l'incompréhension.

Une personne endeuillée peut aussi ressentir de la gêne, de l'envie ou beaucoup de tristesse quand elle se trouve dans des situations qui lui rappellent son passé. Par exemple, un homme

ayant perdu sa femme évitera pendant un temps de rencontrer des couples, des parents ayant perdu leur enfant ne côtoieront plus d'autres parents avec des enfants d'âge similaire.

Ces exemples illustrent une forme de déstabilisation des relations sociales pour la personne endeuillée qui vit un processus de transformation. En restant à l'écoute et présent, en laissant une porte ouverte, le moment viendra où elle manifestera de nouveau l'envie de partager des moments avec d'autres.

Questions fréquentes sur le deuil

Qu'est-ce que faire son deuil ?

Faire son deuil, ce n'est pas « oublier » comme on pourrait le croire. Cela passe par le souvenir de la personne décédée et par le fait de parler de la personne défunte. C'est un processus psychique qui demande du temps et de l'énergie. Ce processus est différent pour chacun.

C'est vivre, ressentir, traverser les émotions engendrées par la perte de la personne dont vous étiez proche et par le manque que vous pouvez éprouver. C'est aussi affronter les questions qui se posent à vous. Cela nécessite de pouvoir parler de la personne défunte.

Puis, c'est peu à peu, malgré la tristesse et le manque, pouvoir un jour à nouveau faire des projets, s'affranchir de la culpabilité et ressentir du plaisir et de la joie.

Combien de temps dure un deuil ?

Le temps d'un deuil est variable et singulier. Une année est le temps minimum, le temps de revisiter toutes les dates anniversaires jusqu'à celle du décès.

Je ne pleure pas : est-ce normal ? Au contraire, je pleure tout le temps, est-ce que ça va s'arrêter ?

Être confronté au deuil, c'est passer par des états émotionnels nouveaux, changeants, parfois tout à fait surprenants. Habituellement, vous faites partie des gens qui s'émeuvent aisément face à un film, à l'annonce de bonnes ou de mauvaises nouvelles, suite à de grosses journées ou aux événements du quotidien. Les larmes vous aident fréquemment à vivre vos émotions et souvent à les soulager. Aujourd'hui, confronté(e) à la perte de l'un de vos plus proches, vous êtes sans larmes depuis l'annonce du décès ou après en avoir beaucoup versé dans les jours suivants la mort.

À l'inverse, vous qui faisiez partie des « stoïques » ou des moins émotifs, vous vous surprenez à ne plus pouvoir sécher vos larmes, et êtes désormais inconsolable.

Nous ne sommes jamais préparés à la séparation brutale qu'impose la mort. Quand nos réactions émotionnelles nous dépassent, que faire ?

D'abord, tenter de les identifier, de les nommer. Après tout, le fait de pleurer n'est un problème que si cela nous dérange dans notre vie quotidienne. Pleurer est une façon naturelle d'extérioriser la peine, la colère, la peur ou l'épuisement. De même, ne pas pleurer ne veut pas dire que l'on ne ressent pas de tristesse, que l'on n'est pas concerné(e).

Il est important de ne pas négliger la « décharge émotionnelle » que constituent les larmes. D'autres façons de laisser sortir la peine existent. Si vous en avez la capacité, le sport est une façon d'extérioriser ce qui est bloqué à l'intérieur de soi. Des choses aussi simples que de marcher à son rythme, prendre un bain, contempler un paysage agréable peuvent aussi être de grand secours. La relaxation et la méditation permettent avec du temps, et parfois un peu d'aide extérieure, d'apaiser les tensions et de retrouver plus d'harmonie entre les pensées et les émotions.

Comme souvent, retenez que vous aurez à trouver votre méthode, ce qui vous fait du bien à vous. Cela peut prendre du temps, ne vous découragez pas.

Vais-je un jour aller mieux ?

Quand la mort survient, l'absence et parfois les circonstances du décès provoquent une très grande tristesse, véritable douleur morale. On perd le goût de vivre, l'envie de faire ces choses qui nous faisaient du bien. Tout semble terne et sans intérêt. Il s'agit alors d'une phase dépressive faisant éprouver des sentiments de peine immense, de désespoir. Cela peut même inciter à penser à en finir avec la vie, parce qu'il semble trop difficile de vivre ainsi, de ne plus se comprendre soi-même, de supporter le manque et cette souffrance.

Lorsque ces sentiments sont les plus intenses, on peut avoir la certitude que l'on restera pour toujours inconsolable. On a l'impression qu'il n'est pas possible d'aller mieux un jour.

Pourtant, cette peine intense s'adoucit. Il n'y a pas de recette, ni méthode. C'est différent pour chacun d'entre nous. On ne peut pas non plus indiquer de délai avant de commencer à se sentir moins mal. On ne reste pourtant pas éternellement à ce point accablé.

Peu à peu, il sera possible de retrouver un peu de plaisir en faisant des choses simples, en réinvestissant les échanges avec les proches, en retrouvant la paix d'un sommeil de meilleure qualité, puis en réalisant des projets, à plus ou moins long terme.

Aller mieux, ça n'est pas oublier celui qui est « parti ». C'est faire petit à petit une place à un peu de légèreté, se laisser surprendre par un bon moment, ressentir à nouveau un désir – et l'accepter. Il vous faudra sûrement accepter de voir changer vos priorités, certaines de vos habitudes, comme peut-être certains liens affectifs.

Parfois, l'on se sent bloqué, à l'arrêt dans notre capacité à aller mieux. Il est alors important de penser à aller parler à un spécialiste - médecin traitant, psychologue, bénévole d'accompagnement du deuil, associations, etc. - de la personne disparue, de notre relation à elle. Dire ce que l'on n'ose pas dire à ses proches, et mettre des mots sur ce deuil qui peut devenir réellement handicapant.

L'enfant et la mort : peut-on le préparer à un deuil ?

Comment les enfants comprennent-ils la mort d'un proche ?

Un bébé ressentira tout d'abord la perte d'un proche de façon sensorielle et physique : ne plus entendre la voix de sa mère ou de son frère, ne plus sentir sa présence ou son odeur.

Sur le plan émotionnel, l'absence prolongée ressentie peut engendrer un sentiment d'abandon.

Il est aussi touché dans la mesure où les personnes qui s'occupent de lui sont affectées par le

décès.

Les enfants pensent être immortels. Ils considèrent la mort comme un phénomène temporaire et réversible, comme dans leurs jeux : le cowboy tire sur l'Indien, qui meurt et... se relève ! Selon eux, pour mourir il faut être tué, par quelqu'un ou quelque chose.

Enfin, **ils peuvent ressentir de la culpabilité à la mort d'une personne très proche** : il est donc important de leur dire, dans ce cas, qu'ils n'y sont pour rien.

En grandissant, l'enfant acquiert la notion d'irréversibilité de la mort, et il en comprend le caractère définitif.

Comment parler de la mort d'un proche avec un enfant ?

Chacun cherchera comment en parler le plus simplement possible avec l'enfant, à l'aide de mots adaptés à son âge et sans chercher à masquer les faits ou à les cacher derrière des expressions détournées qui vont travestir la réalité.

On peut utiliser le mot « mort » qui appartient de toute façon au vocabulaire de l'enfant. Les expressions comme « il s'est endormi pour toujours » ou « elle est partie » sont source de confusion et d'incompréhension pour l'enfant. Il comprend les mots dans leur sens le plus littéral, et si quelqu'un est parti, alors il peut revenir, s'il s'est endormi, alors il se réveillera.

Les non-dits ou les mensonges, y compris en cas de suicide, sont une source de souffrance supplémentaire pour l'enfant : lorsqu'il découvrira, tôt ou tard, la vérité, il pourra se sentir trahi, trompé ou blessé.

L'enfant peut poser beaucoup de questions, parfois plusieurs fois les mêmes, parfois des questions qui semblent incongrues aux adultes. Pour y répondre, on peut prendre le temps d'écouter l'enfant, tenter de comprendre ce qui le soucie ; on peut s'appuyer sur ce que l'enfant imagine, dire qu'on ne sait pas certaines choses si c'est le cas ; on peut aussi le reconforter par un câlin, tout simplement. L'enfant a besoin de temps.

Peut-on aider un enfant à se préparer au décès d'un proche ?

En fonction des possibilités de chacun et du lien que l'enfant a avec la personne malade, diverses manières d'interagir avec lui peuvent être proposées : l'adulte peut lire des livres avec lui ; il peut prendre le temps de lui parler de ce qui se passe en étant à l'écoute de ses questions.

L'emmener voir la personne malade, si c'est possible et si l'enfant le souhaite, lui permettra de lui dire au revoir. L'enfant peut aussi préférer faire des adieux à la personne qui va décéder par l'écriture de quelques lignes, par téléphone, par un dessin ou un petit cadeau qui vient de lui.

Se préparer aide souvent, pour autant la mort surprend toujours l'adulte et l'enfant.

L'enfant doit-il assister aux funérailles ?

Il existe de multiples façons d'associer l'enfant à ce qui se passe dans la famille et de lui permettre de commencer à intégrer la mort de la personne : participer aux funérailles ou lui raconter la cérémonie, imaginer un rituel sur la tombe (déposer une fleur ou un caillou par exemple), ou autrement.

Dans tous les cas, l'enfant a besoin d'être accompagné par un adulte qui saura être attentif à ses

émotions, ses questions afin qu'il ne se sente pas seul avec son chagrin. Cela peut l'aider à mieux vivre son deuil.

Références

Sources

- Centre National de Ressources Soins Palliatifs
- Service-Public.fr
- Fédération Vivre son deuil

Rédaction

Le contenu de ce dossier a été élaboré par :

- l'équipe Offre Prévention de la Mutualité Française
- l'équipe du Centre National de Ressources Soins Palliatifs