



Le deuil

Quand le deuil est évoqué, il est généralement question de mort. Le décès d'une personne qui nous est proche est l'une des plus grandes épreuves de la vie, et chacun de nous un jour ou l'autre, est confronté à ce deuil. Cependant, cette notion englobe d'autres pertes.

Définition du deuil

Il se définit par l'état de perte d'un être cher, d'un animal ou d'un objet, s'accompagnant de détresse et de douleur morale, pouvant entraîner une véritable réaction dépressive et nécessitant un travail intrapsychique - le travail de deuil - afin d'être surmonté.

Il se manifeste par un ensemble de réactions physiques, psychologiques, affectives et comportementales et son processus vient modifier l'attachement à la personne du fait de sa disparition.

Les étapes

Chaque personne vit son deuil à sa manière puisque chaque relation à l'être disparu est unique. Il n'y a pas de bonnes ou de mauvaises manières de le surmonter mais les spécialistes de la question ont discerné des ressemblances entre les étapes traversées par les endeuillés. Le dépassement d'un deuil passe par trois phases :

La détresse incluant le choc, le refus et la colère

Elle peut se présenter sous la forme de déni, de larmes, de cris, de révoltes et/ou de colère. Favoriser l'expression de ces émotions est essentiel et il est préférable que l'endeuillé soit confronté le plus vite à sa souffrance. Aussi, l'usage d'un traitement médicamenteux peut ralentir son travail de deuil, alors qu'il est nécessaire d'éviter de le reporter.

La dépression

Elle se caractérise par de la tristesse et de l'apathie, c'est-à-dire que l'endeuillé n'a plus goût à rien, il désinvestit toutes les activités qui auparavant l'épanouissait. Il a aussi l'impression qu'il ne remontera jamais la pente, que sa vie sans la personne aimée disparue ne sera pas supportable.

L'adaptation

Il s'agit de l'accomplissement du deuil en intériorisant la mort. Cela se traduit par le fait qu'en l'acceptant, l'endeuillé recompose pour s'adapter à sa nouvelle vie sans l'être cher. Par exemple, la personne peut continuer une activité du défunt ou poursuivre des projets envisagés de son vivant. Il ne s'agit pas d'oublier la personne décédée, il est question plutôt d'établir une nouvelle relation avec la personne aimée.

Ces étapes sont utilisées pour apprécier l'évolution normale d'un deuil et donc de détecter des retards ou des blocages afin d'identifier un deuil pathologique. Nous évoquerons plus tard qu'elles en sont les implications.

Comprendre le mécanisme de deuil

Le processus de deuil exprime les effets du travail psychologique qui s'effectue inconsciemment et dont la manifestation est la souffrance psychologique et physique. L'élaboration de ce travail de deuil se fait dans trois dimensions :

La reconnaissance de la réalité de la perte

Cette reconnaissance n'est pas immédiate et la réaction de refus est normale. Après un certain temps nécessaire elle sera dépassée mais cette acceptation amène la souffrance et la détresse. Sans souffrance le deuil ne se fait pas. Il est ici essentiel de notifier l'importance de la matérialité des faits. Les circonstances du décès et/ou sa soudaineté poussent les endeuillés à voir ou toucher le cadavre de la personne disparue pour se rendre compte de sa réelle disparition.



Le deuil (suite)

L'intériorisation

Il s'agit de l'intériorisation de toutes les représentations de la personne disparue au travers de la reviviscence des souvenirs, de rêveries déconnectées de la réalité ou d'illusions. Le mécanisme en jeu est une reconstruction de la mémoire pour séparer ce qui est disparue de ce qui pourrait réapparaître.

La prise en compte des sentiments de culpabilité

Ces sentiments sont inconscients et sont en partie responsables de la douleur ressentie. Les personnes endeuillées ressentent de la colère et de l'agressivité vis-à-vis de la personne disparue mais ne peuvent pas leur exprimer. Il se développe alors une relation ambivalente qui prend la forme d'un sentiment de culpabilité : reproche de ne pas avoir suffisamment aimé le disparu, d'être vivant, de laisser la personne affronter seule la mort. Des stratégies sont mises en place pour lutter comme par exemple des hommages avec des célébrations mais aussi des autopunitions telles que l'interdiction de prendre du plaisir (écouter de la musique, voir des amis ...).

Ces étapes entraînent le désinvestissement et le détachement progressif de l'être aimé. La relation se transforme et la difficulté vient du renoncement à un avenir partagé.

Les différentes formes de deuil

Il existe différentes formes du deuil. Les complications sont liées d'une part à l'âge, au sexe, à la brutalité de la perte et d'autre part au fait que les pertes que certains affrontent, provoquent un remaniement psychique où toute l'histoire de leur liens, de leurs séparations ressurgissent.

Le deuil normal

Il s'accompagne d'un mouvement dépressif mais sans la baisse de l'estime de soi. La phase dépressive est centrale dans le travail de deuil. Cependant, si après quelques mois certaines personnes sont bloquées dans l'une des phases on parle alors de deuils pathologiques

Le deuil différé

Il s'agit ici du déni de la mort. La personne ne manifeste aucune émotion, son comportement est en décalage avec la réalité. Par exemple, une veuve continuera à mettre normalement le couvert de son mari défunt.

Le deuil aigu prolongé

L'endeuillé est débordé par son chagrin, bloqué dans la phase dépressive, pouvant se présenter par des crises de pleurs, hallucinations, angoisses. Le deuil est tellement inhibé que la personne somatise - sa souffrance s'exprime à travers le corps - laissant parfois s'installer des problèmes digestifs, d'alcoolisme ou encore des migraines.

Si les complications se prolongent, elles peuvent devenir de véritables pathologies du deuil, où en fonction de la constitution des patients, toute une série de troubles psychiatriques, comportementaux ou somatiques peuvent se développer. Cela se traduit au niveau de la santé physique, mentale l'équilibre psychologique et aussi les relations sociales qui peuvent être perturbées.



Le deuil (suite)

Accompagner des personnes endeuillées

Apporter une aide suppose faire don de sa présence en les écoutant, en les respectant, en ayant beaucoup de patience et de compréhension afin qu'elles puissent exprimer leur chagrin et leur souffrance. Le deuil est une épreuve de solitude, nécessaire pour se réadapter et où le facteur temps est donc primordial.

Il faut savoir être à l'écoute sans succomber à l'envie de consoler. Les paroles de consolations ne sont pas utiles et peuvent même être déplacées, les personnes endeuillées ont besoin de regard compatissant, de parler du disparu et d'être ramené à la réalité. La personne venant à l'aide peut les encourager à parler en famille du défunt, à utiliser l'écriture pour décharger leur douleur. Cette présence peut aussi prévenir leurs besoins et les aider à s'occuper d'eux-mêmes.

Si le besoin s'en fait ressentir, à savoir si les endeuillés sont en difficultés, que les avoir encouragé à partager ouvertement leur peine ne suffit pas, il est possible de les orienter vers des spécialistes tels qu'un médecin-psychiatre, un psychologue ou un psychothérapeute (*cf. Choisir le professionnel adapté.*)

Il existe aussi des groupes de soutien de personnes en deuil qui propose leur aide sous forme d'écoute téléphonique, d'entretien ou de groupe de parole.

LIENS POUR PLUS DE RENSEIGNEMENTS

Sites internet

- › Association Vivre son deuil : www.vivresondeuil.asso.fr
- › Groupe de soutien pour les familles ayant perdu un enfant : Association Apprivoiser l'Absence www.apprivoiserlabsence.com
- › Groupement d'associations avec groupe de parole et aide dans les démarches administratives : FAVEC (Fédération des associations de conjoints survivants) www.favec.org

Livres

- › BACQUE. M-F, HANUS. M. (2009). Le Deuil. PUF que sais-je ?
- › CORNILLE. M-E, FORIAT. C, HANUS. M, SEJOURNE. C. (2006). Comment surmonter son deuil ? Edition J. LYON