

AU PLUS PRÈS DU DEUIL

CHAPITRE 9

**LES NOMBREUSES  
FACETTES DU DEUIL**

De la stupéfaction à la reconstruction

Johanne de Montigny



## CHAPITRE 9

### LES NOMBREUSES FACETTES DU DEUIL DE LA STUPÉFACTION À LA RECONSTRUCTION

*On perd ceux qui meurent une fois en entier, puis on les perd sans cesse en détail. Ce sont ces détails qui font le plus mal.*

*Elle a perçu dans leur « pour toujours » et leur « plus jamais » un terrible obstacle au bonheur.*

*Anne-Dauphine Julliard*

Voir un proche mourir à petit feu, ou perdre subitement un être cher soulève un chagrin qui se manifeste de mille façons. Dans la mort annoncée, on observe un pré-deuil, la prise de conscience que la vie tire à sa fin. À l'inverse, dans la mort soudaine et parfois brutale, nul n'est préparé à recevoir une nouvelle aussi radicale. Toutefois, une même réaction caractérise les deux types de deuil : l'état de choc. Car même si la mort annoncée est prévisible, entre la vie qui tient encore et le dernier souffle, les proches éprouvent une forme de précipitation. Autrement dit, même attendue ou prévue, la mort surprend.

À l'annonce d'une mort foudroyante, le choc s'apparente à une « déflagration psychique » que les endeuillés décrivent comme un coup de tonnerre, un séisme affectif qui empêche d'intégrer la réalité. L'incrédulité peut alors se prolonger durant des semaines, voire des mois. Les personnes en deuil décrivent ainsi leur

ressenti : anesthésié, robotisé, gelé ou encore pris dans les filets d'un cauchemar, dans un film d'horreur, dans un monde à part, inconnu, vertigineux. Cet état peut s'échelonner sur une période de plus ou moins trois mois; cependant, si les symptômes se cristallisent, l'endeuillé/e est à risque de développer un stress post-traumatique pour lequel il ou elle devra consulter.

Ce qui, entre autres, différencie l'expérience des endeuillés, c'est la qualité du lien préexistant, le style d'attachement, les circonstances entourant le décès et l'intensité de la souffrance qui en découle. Ont-ils perdu un enfant, un conjoint, un parent? Dans quelles circonstances? Était-ce un pilier familial? Une figure d'attachement unique? Un collègue de travail? Une âme sœur? Un ami d'enfance? Une fiancée? Un frère bien-aimé? Qu'avons-nous perdu de soi en perdant l'Autre? La question importe parce que la personne en deuil voit son identité fragilisée, si ce n'est brisée.

Certains mythes ou fausses croyances circulent et continuent de circuler à propos du deuil. On incite un proche en pleurs à passer à autre chose; on lui suggère de trier et de donner les objets du défunt dans un temps record; on lui souligne que d'autres pertes sont pires que la sienne. Toutes ces maladresses bien involontaires heurtent l'endeuillé/e, qui tentera de s'isoler pour ne plus devoir composer avec des conseils ou des recommandations bien loin de son vécu. La personne en deuil ne peut pas simplement « tourner la page »; elle s'apprête plutôt à élaborer — et la démarche ne sera pas de tout repos — de nouveaux chapitres pour donner suite et sens à sa vie. La souffrance inhérente à une perte majeure ne peut pas se résorber comme par magie; bien au contraire, un travail de deuil devra s'effectuer entre le choc du décès et la reconstruction d'une vie lourdement ébranlée. L'adaptation à la perte d'un être cher prend un temps qui varie pour chacun, chacune. Les ressources personnelles, le réseau social, l'âge, la santé globale de celui ou celle qui reste figurent parmi les facteurs de risque ou de protection psychologique.

Entre le deuil dit « normal » et le deuil dit « compliqué », la ligne n'est pas toujours facile à tirer. Toutefois, les recherches scientifiques indiquent que la durée de la trajectoire et l'intensité des réactions (si celles-ci perdurent après une année) sont des facteurs qui les distinguent.

Plusieurs se questionnent sur les étapes du deuil. Il faut savoir qu'un certain nombre d'auteurs les ont identifiées dans le but de réorienter les personnes déstabilisées par la perte d'un être cher. Les étapes, les phases ou les temps du deuil servent de points de repère sur le chemin parcouru ou restant à parcourir dans un paysage voilé. Ils ne sont ni des prescriptions ni des passages obligés, ils ont tout simplement le mérite de baliser la route escarpée du deuil.

La psychologue française Nadine Beauthéac (2010) a décrit le processus de deuil en trois temps : le temps du choc, le temps de la grande souffrance et le temps du deuil cyclique et intermittent, soit les dates anniversaires, les saisons du deuil, les rappels imprévisibles, les images intrusives et, éventuellement, de plus longs moments de répit entre les vagues de chagrin.

Les chercheurs Stroebe et Schut (2001) proposent le « modèle du double processus » afin de nous aider à comprendre le mouvement oscillatoire du deuil : l'orientation vers la perte (ici, on se centre sur son deuil) et l'orientation vers la restauration (parallèlement, on tend vers des distractions constructives). Cette alternance vient moduler le chagrin.

La traversée du deuil exige du temps, de la confiance, de la patience et la capacité de supporter la souffrance liée au poids de l'absence. Elle nécessite aussi la conviction qu'un jour la douleur sera moins vive.

Un certain nombre de peurs envahissent les personnes en deuil. La peur, par exemple, de ne plus retrouver ses raisons de vivre, de ne plus savoir rire, de ne plus pouvoir aimer, de ne plus jamais être les mêmes. Abordons-en quelques-unes. Tout d'abord, nos raisons de vivre peuvent en effet disparaître momentanément par suite d'une perte. Une quête de sens est centrale à la redéfinition de soi comme veuve, comme fils dorénavant unique, comme part manquante de son jumeau, comme mère qui a perdu son enfant, ce qu'une Association belge pour parents endeuillés nomme « parents désenfantés ». (Beauthéac, 2010, p.23).

En perdant un être cher, c'est sa propre identité qui vacille. Le phénomène impose une plongée intérieure, une autre perception de soi, une sorte de renaissance de ce côté-ci de la vie. Il est impossible d'escamoter la souffrance si l'on veut retrouver la voie, consolider les forces du moi et redéfinir son lien avec le défunt. La personne aimée n'est plus, mais le lien persiste et peut se vivre autrement.

Il est possible d'évoluer en intégrant ce que l'absent/e a construit avec soi avant de partir. Je suis alors habité/e par tout ce que nous avons partagé, même si sa vie fut courte. Or, la question se pose : sans cette rencontre, est-ce que je serais devenue la personne que je suis, forte du passage de sa vie dans la mienne ?

Il faudrait parvenir à dire : « Tu as eu le courage de mourir avant moi, alors c'est en toi que je puiserai la force de continuer. »

L'endeuillé a besoin d'être accueilli tel quel. Il est pressé de parler du défunt, il demande à être écouté, il est sensible à l'empathie de l'entourage ou du thérapeute, il cherche à se reconnaître dans le regard des personnes en deuil ou sensibles à la perte, il a l'impression d'avoir des réactions anormales et craint d'être jugé. La personne en deuil perçoit parfois la mort comme une trahison, une injustice, un fait cruel et implacable, comme l'ultime épreuve.

La perte par disparition, par homicide, ou par suicide soulève un chagrin immense, difficile à exprimer. Le sentiment de culpabilité est fréquent, il entraîne des auto-reproches, des regrets, des questions sans fin, des réponses partielles, jamais suffisantes. Un manque d'estime de soi peut surgir à la pensée de n'avoir pu empêcher le drame. Le sentiment d'impuissance est tel que seule la pensée magique de toute-puissance porte quelquefois à modifier le scénario, à déjouer l'épreuve de réalité.

La perte d'un enfant déclenche une tragédie familiale. Le sentiment d'impuissance du parent se confond avec une pensée obsédante : comment aurais-je pu sauver mon enfant ? J'aurais donné ma vie pour épargner la sienne.

D'autres endeuillé/e/s nous disent : Je fais semblant de vivre, de fonctionner, je suis paralysée, je pense souvent à mourir, parfois même au suicide, mais je ne passerai pas à l'acte. Je dois trouver le courage de continuer, ne serait-ce que pour mes proches.

D'autres disent encore : J'ai perdu l'appétit, j'ai besoin d'être seul et pourtant, je cherche de la compagnie ; je voudrais me distraire, mais tout me paraît banal. Le soleil m'agresse, rien ne me console, je n'arrive pas à lire une page entière, la musique me fait pleurer, la télé m'abrutit. Je me sens irritable, j'éprouve de la colère, le monde me porte sur les nerfs, mais j'espère. C'est fou, mais j'espère.

Le mal va et vient. Avec le temps, je pleure beaucoup moins. J'accepte une ou deux invitations. Je commence à m'intéresser à nouveau aux personnes qui ne sont pas en deuil. Je me surprends à sourire. Parfois même à m'émerveiller. L'instinct de vie reprend ses droits. La gratitude se manifeste à nouveau.

Il importe par ailleurs de savoir que la perte d'un proche peut se vivre comme une délivrance. Ainsi, dans le cas d'une femme dont le mari était violent et non aimant, ou lorsqu'un enfant a été abusé par celui qui meurt, les sentiments ambivalents se heurtent et se confondent.

Retenons que la douleur de la perte n'a d'égale que la profondeur de l'attachement. Malgré tout, il est possible de pleurer une personne de qui l'on aurait voulu être aimé ou que l'on aurait voulu mieux aimer. Cet élan ne meurt pas avec le défunt; il va se redéfinir par un nouveau regard sur sa propre histoire. Une histoire que l'on raconte désormais autrement, avec du recul, avec une compréhension différente de ce qui a été, de ce qui aurait pu ou dû être. L'écriture, comme toute autre forme de créativité, est un précieux atout pour ajouter de la poésie à la vie, la sienne et celle d'autrui.

La conscience de la beauté, de la fragilité et de la gravité de la vie naît souvent d'une perte. Elle s'installe graduellement et confirme la reprise du lien avec soi mais aussi, désormais, avec plus grand que soi. C'est presque toujours par le biais de la mort que l'on donne un nouveau sens à sa vie.

**Johanne de Montigny**  
Psychologue à la retraite

#### RÉFÉRENCES

BEAUTHÉAC, Nadine : 100 réponses aux questions sur le deuil et le chagrin, Paris, Albin Michel, 2010.

STROEBE, M. et SCHUT, H. Meaning making in the dual process model of coping with bereavement. In R. A. Neimeyer (Ed.), Meaning reconstruction and the experience of loss. Washington: American Psychological Association Press. (2001)