

« APPRIVOISER L'ABSENCE »

Nous sommes tous confrontés un jour à la disparition d'une personne aimée : événement éprouvant, mais incontournable de la vie... la mort est une réalité qui s'impose à nous. Plus encore que n'importe quelle autre, la mort de l'enfant est inacceptable, injuste et totalement absurde.

Pour pouvoir « **apprivoiser** » l'absence (j'expliquerai plus loin pourquoi j'ai choisi ce terme), **entendre la souffrance** d'une personne en deuil il est nécessaire de :

1 **Connaître les différents mécanismes du processus du deuil .**

2 **Chercher les moyens pour aider la personnes endeuillée, solliciter ses ressources.**

Certains éléments vont vous paraître familiers, d'autres étrangers. **Ne vous en inquiétez pas**, retenez que **le deuil est propre à chaque personne.**

1 - Les mécanismes du processus du deuil.

❖ L'état de choc

Cet état se manifeste par une **sidération** qui l'empêche de prendre conscience de la **réalité inconcevable**. Elle est comme anesthésiée, « en pilotage automatique », et vit dans un état second. Pour l'instant, ce **seul moyen la protège.**

- Non, ce n'est pas possible !... C'est un cauchemar, je vais me réveiller !

Forcer la prise de conscience de cette réalité est une erreur. La personne va, lentement, reconnaître elle-même cette perte comme définitive. On parle de **distance émotionnelle**. Face aux événements la personne en deuil peut montrer une absence d'émotion qui surprend l'entourage. Pourtant l'abattement et la tristesse sont intensément présents.

L'agitation pour les démarches, l'accueil de la famille, des amis met la douleur à distance, sans qu'elle disparaisse pour autant.

Puis, vient **la première confrontation à l'absence** : seul pour la première fois devant un lit vide... devant des jouets qui ne serviront plus... devant une place vide à table...

Plus le temps passe et plus grandit en soi une douleur dont l'intensité ne cesse de croître. Pouvoir survivre à une souffrance, jamais connue, aussi violente, **paraît impossible... rien ni personne ne peut comprendre et diminuer cette souffrance qui étouffe.**

Brutalement, une envie incontrôlable de pleurer nous envahit. Ces sanglots sont impossibles à retenir. **Evacuer cette douleur est de donner libre cours à nos larmes.**

❖ La désorganisation

Plus rien n'est comme avant ! C'est le **désordre intérieur ! Les repères d'avant ne fonctionnent plus.** La personne ne sait plus où elle en est et se sent **incapable de vivre, incapable de prendre des décisions**, ou prend des « **décisions d'endeuillés** » : déménager, quitter son entreprise, se séparer de son conjoint...

Dans les groupes d'entraide, je conseille aux familles de :

Retarder toute décision modifiant totalement leur vie actuelle, sous risque de regret.

Avec cette désorganisation intense intervient un phénomène inquiétant, angoissant pour la personne en deuil. Il s'agit des :

❖ Illusions de deuil

Autrefois, appelées « hallucinations de deuil ». Or, **la personne en deuil ne délire pas.**

Pourtant, elle entend la personne décédée, sent sa présence, l'aperçoit dans une foule...

Elle craint la folie, s'inquiète. Par crainte des réactions de l'entourage, elle garde le silence.

Il faut savoir que les illusions de deuil sont normales au cours de la première année. Elles font partie du travail de mémorisation que doit faire la personne en deuil pour pouvoir se séparer de son proche.

La personne en deuil se pose des questions essentielles, non posées jusque là. La réponse, ou non réponse, à ces questions va plonger la personne en deuil dans le désespoir et le déni.

- Cela n'a aucun sens ! Comment espérer y trouver un sens un jour ?
- Il n'est pas mort !... Il va revenir, je le sais !

Il ne faut surtout pas casser ce déni ! Il faut l'écouter.

Le déni permet de rentrer dans la souffrance à son rythme...

Permet de ne pas être démoli par cette souffrance...

Permet de ne pas implorer ou exploser.

La personne en deuil est fragile. Sous la violence du choc, certaines personnalités peuvent faire des bouffées délirantes, et même se suicider.

Le déni est protecteur : Il aide la personne à vivre à son rythme, à ne pas implorer.

Le déni peut durer pendant des mois. Plus nous essayons de pousser les gens à reconnaître leur erreur, moins ils peuvent faire leur chemin.

Après cette période de désorganisation intérieure, la personne va tomber dans un :

❖ **Etat dépressif**

Il y a une très grande différence entre un vécu dépressif et une dépression.

D'après Christophe FAURE la dépression du deuil est une **dépression réactionnelle** c'est à dire une dépression qui survient après un choc, après un traumatisme et qui ne se soigne pas comme la dépression normale. Bien sûr, il y a des éléments communs dans le vécu, mais l'approche reste différente. Le vécu du deuil est très souvent et trop souvent négligé de manière systématique et **la médication retarde la confrontation avec la souffrance, mais ne l'annule pas.**

La prescription d'antidépresseurs, de somnifères est parfois vitale, mais il faut **rassurer la personne sur la normalité de ce qu'elle traverse.**

Voir un psychologue ou un psychiatre montre que l'on a besoin d'accompagnement et non la gravité de notre état.

Cette période de désorganisation fait apparaître deux sentiments très forts:

la colère et la culpabilité.

La colère peut s'exprimer contre les auteurs de l'accident, la personne morte, la religion, l'armée, la société, mais aussi contre la personne endeuillée..

- Il m'a fait ça !... Pourquoi ?...
- Qu'est ce que j'ai fait pour mériter ça ? Qu'est ce que je n'ai pas fait ?... pas dit ?...

Lors du décès d'un enfant **la culpabilité voisine avec la honte.** Les parents s'accusent de ne pas avoir su assumer leur rôle protecteur.

Après un temps différent pour chacun, vient le temps de :

❖ **La réorganisation**

Petit à petit, la personne va réaliser que **se séparer n'a rien à voir avec oublier.**

La grande peur des endeuillés est d'oublier et, du coups, de trahir.

Oublier, c'est l'injonction faite par son entourage !

➤ Tournez la page ! Avance un peu !

Au contraire, **la mémoire en visitant chaque souvenir va aider à pouvoir se séparer.**

Alors, comment bien se séparer ?...

1 –Il va falloir apprendre à ne pas penser à la personne décédée tout le temps !...

C'est un **apprentissage.** C'est pourquoi j'ai utilisé le terme « **d'apprivoisement** ».

De même que le Petit Prince va s'asseoir tous les jours un petit peu plus près du renard, la personne en deuil s'assied chaque jour un peu plus près de sa souffrance pour regarder de quoi elle est faite. C'est un vrai travail d'où le terme « **travail de deuil** ».

2 – Rassembler « l'héritage de cœur ».

- Qu'est ce que je conserve de ma vie avec cette personne ?...
- Qu'est ce qu'elle m'a (ne m'a pas) apporté ? Comment ai-je grandi ?...

Il existe des **héritages positifs** ou **négatifs**.

FREUD disait :

« *Chaque souvenir doit remonter à la surface pour être réinvesti et frappé du décret de la réalité : Il n'est plus ! Elle n'est plus !* »

3 – la personne en deuil va tenter de donner elle-même une réponse aux questions essentielles que lui pose la mort.

Personne ne peut donner du sens à la place de l'autre.

- -Dieu doit beaucoup vous aimer pour vous envoyer cette épreuve !

Réflexion insupportable qui donne **mon sens** pour **me rassurer à la place de l'autre**.

Xavier THEVENOT, théologien, dans son ouvrage « **Souffrance, Bonheur, Ethique** » dit :
« *Il y a des événements dans notre vie dont nous pouvons passer notre vie à **chercher un sens**. Ils n'en ont pas. Nous pouvons aussi passer notre vie à **donner un sens**.* »

Il n'y a pas UN sens, mais DU sens qui se dégage de chacune de nos vies.

- Qu'est ce que je vais faire de ce qui m'est arrivé ?

Si nous aidons l'endeuillé en le soutenant dans la recherche de **son sens**, il deviendra capable de se projeter à nouveau dans l'avenir, de faire des projets, de réinvestir dans cette vie différente pour toujours. **Il y a la vie d'avant et celle d'après.**

Le passé peut être un **encrage qui donne une force**. On peut créer à partir du passé.

Ce que je ne peux pas accepter dans ma vie, je peux l'intégrer ; c'est à dire lui donner une place.

Une psychologue de l'université d'UTRECH en Hollande (Margaret STROEBE) a récemment découvert ce qu'elle appelle :

« **la théorie de l'oscillation** » Le chemin de reconstruction n'est jamais en ligne droite et **oscille en permanence entre deux pôles : le passé et l'avenir** ...le désir de retrouver son passé, ne pas l'oublier mais aussi son aspiration vers l'avenir pour retrouver une saveur à la vie. Naviguer entre ces deux pôles **fatigue la personne et l'entourage**.

2 – Comment aider la personne endeuillée sur ce chemin de reconstruction ?

- ❖ **Accepter de laisser parler la personne en deuil de la personne décédée et de sa souffrance à vivre sans elle.**

Rien n'est plus omniprésent que l'absence qui peut remplir totalement une vie, un psychique. Malheureusement, la société, l'entourage interdisent de parler de sa souffrance.

- Pourquoi vas-tu dans un groupe d'endeuillé ?... c'est morbide !
- Fais des efforts, ça fait 1 an maintenant !
- Tu ne vas pas t'en sortir si tu ne parles que de ça.

Quelqu'un qui va mal nous renvoie de l'angoisse.

- ❖ **Ecouter et entendre la souffrance.**

Entendre, c'est donner à l'autre des « Accusés de Réception », lui permettre de **revisiter chacun de ses souvenirs**, être convaincu qu'en l'écoutant, nous l'aidons. Croire à l'utilité de cet énième récit pour **entendre la souffrance dans la durée**.

Puisque le silence nourrit la souffrance, n'y contribuons pas !

Annie DUPEYREY dans « **Le Voile noir** » dit :

« **Le chagrin cadennassé** ne s'assèche pas de lui-même. Il grandit, s'envenime, se nourrit de silence. En silence, il **empoisonne** sans qu'on le sache. »

Cessons d'abreuver la personne de conseils qui nous conviennent et qui la culpabilise !

❖ **Analyser le malaise que nous ressentons en tant qu'entourage.**

- Je ne sais pas quoi leur dire.
- J'ai peur de faire mal, alors je fuis.

Il n'y a pas à dire... mais à écouter, faire parler, être là aussi.

Le silence qui nourrit la souffrance est celui dans lequel nous tombons parce que nous ne savons pas quoi dire.

Il faut s'exercer à **rester en silence** auprès de quelqu'un pour qu'il puisse reprendre la conversation sur un élément essentiel que **le silence m'a permis de trouver.**

❖ **Accepter d'avancer en dents de scie.**

Vivre les oscillations avec l'endeuillé. Continuer à le soutenir s'il a l'impression de faire marche arrière et être là s'il fait marche arrière !

❖ **Ne pas s'inquiéter si tout semble recommencer lors du 1^{er} anniversaire de la mort.**

La perspective qui s'ouvre devant la personne est de revivre une 2^{ème} fois toute cette 1^{ère} année où elle a énormément souffert.

Trouverons nous la force pour continuer à être témoin de cette détresse ?...

Chacun a son temps propre pour faire son deuil selon son histoire personnelle, familiale, sa personnalité, la qualité du lien avec la personne décédée, les conditions de son décès.

❖ **Continuer de faire des propositions comme avant le décès de la personne.**

La mort isole ! Elle peut aussi séparer les vivants qui restent, entre eux au sein de la famille. Voici quelques conseils :

- Donner des titres de livres.
- Donner des adresses d'organismes où l'endeuillé peut trouver de l'aide.
- Se manifester aux dates d'anniversaire (téléphone, courrier ou autre...).

En agissant ainsi, **vous ne créez pas de la peine, vous rejoignez la peine.**

❖ **Faire confiance à la personne en deuil.**

Elle seule peut trouver son chemin, son sens, même s'il nous paraît insensé.

Jeannine PILLOT, psychologue à Grenoble définit le travail de deuil :

« **Faire un travail de deuil, c'est accepter d'aller au fond de sa peine, d'aller au fond du sens de la vie et de la mort pour transformer une absence effective en présence intérieure.** »

Et, **Patrick BAUDRY** ajoute :

« **Ce n'est pas nous qui faisons un travail de deuil, c'est le deuil qui nous travaille.** ». Le deuil travaille aussi l'entourage, les accompagnants.

Pour **pouvoir aider** nos proches, **il faut que nous soyons au clair avec nous-mêmes, avec la crainte de la mort** qui est dans notre cœur et qui est normale.

Crainte pour nous-mêmes... pour ceux que nous aimons... ne plaquons pas nos craintes et nos peurs sur l'autre. Ne lui demandons pas de se taire parce qu'il réveille nos peurs.

Une personne disait :

- « **Je ne demande pas que l'on me comprenne car ce n'est pas possible, je demande simplement que l'on me respecte et ça, c'est possible.** »

Pour conclure, je veux vous redire que les mécanismes de deuil nous font prendre conscience des difficultés à comprendre et entendre la souffrance.

Notre rôle d'accompagnant, d'entourage, est d'aider la personne en deuil à aller au fond de sa peine, de ses questions et d'entendre ses besoins.

C'est ce qui lui permettra un jour...d'appivoiser l'absence.

