



# Une famille en deuil, tout un bouleversement

apprivoiser l'absence - Gilles Deslauriers - Paris - 15 novembre 2014

“Ma famille est en deuil. Je ne la reconnais plus ! Elle me semble éclatée ! C’est complètement déroutant ! Comment l’aider ?”

Y a-t-il un parcours propre au deuil d’une famille ? Mais, la famille aujourd’hui est-elle semblable à celle d’autrefois ? Qu’en est-il de son réseau de communication, de la place de chacun et du rôle qu’il y tient ? De quelles ressources dispose-t-elle pour “naviguer” dans les dédales du deuil ?

À l’aide d’exemples et d’échanges, Gilles Deslauriers explore comment il est possible non pas de simplement survivre mais de “revivre” suite à ce décès.

Psychothérapeute québécois, Gilles Deslauriers a travaillé avec Jean Monbourquette qui est à l’origine des groupes d’entraide pour parents en deuil. Il est aussi formateur au sein de l’association Apprivoiser l’Absence depuis sa création par Annick Ernoult.

Ce compte-rendu est la retranscription de la conférence audio.

## enregistrement de la conférence:

<http://www.apprivoiserlabsence.com/audios/famille-en-deuil-bouleversement/#comment-17>

## différents supports utilisés:

- lettre d’une fille à ses parents et celle du père de celle-ci

- texte extrait d’un journal de l’association arc en ciel en suisse - été 2002 - association de parents en deuil

### **je vous prie ne me demandez pas, dites moi simplement**

*je vous en prie ne me demandez pas si j’ai réussi à surmonter, je ne le surmonterai jamais*

*je vous en prie ne me dites pas qu’il est mieux là où il est maintenant, car il n’est pas ici auprès de moi*

*je vous en prie ne me dites pas qu’il ne souffre plus, je n’ai toujours pas accepté qu’il ait du souffrir*

*je vous en prie ne me dites pas que vous savez ce que je ressens, à moins que vous aussi vous ayez perdu un enfant*

*je vous en prie ne me demandez pas de guérir, le deuil n’est pas une maladie dont on peut se débarrasser*

*je vous en prie ne me dites pas au moins vous l’avez eu pendant tel nombre d’année, selon vous à quel âge votre enfant devrait-il mourir?*

*je vous en prie ne me dites pas que Dieu n’est riche pas plus que ce que l’homme peut supporter*

*je vous en prie dites moi simplement que vous êtes désolés*

*je vous en prie dites moi simplement que vous souriez de mon enfant si vous vous rappelez de lui*

*je vous en prie laissez moi simplement parler de mon enfant*

*je vous en prie mentionner le nom de mon enfant*

*je vous en prie laissez moi simplement pleurer.*

- chanson de grand corps malade - "j'ai pas le mots"  
[https://www.youtube.com/watch?v=QdOJS\\_sT09Y](https://www.youtube.com/watch?v=QdOJS_sT09Y)

Il est de ces événements qui sortent tout le reste de nos pensées  
Certaines circonstances qui nous stoppent net dans notre lancée  
Il est de ces réalités qu'on n'était pas prêt à recevoir  
Et qui rendent toute tentative de bien-être illusoire

J'ai pas les mots pour exprimer la puissance de la douleur  
J'ai lu au fond d' tes yeux ce que signifiait le mot malheur  
C'est un souvenir glacial comme ce soir de décembre  
Où tes espoirs brûlants ont laissé place à des cendres

J'ai pas trouvé les mots pour expliquer l'inexplicable  
J'ai pas trouvé les mots pour consoler l'inconsolable  
Je n'ai trouvé qu' ma main pour poser sur ton épaule  
Attendant que les lendemains se dépêchent de jouer leur rôle

J'ai pas les phrases-miracle qui pourraient soulager ta peine  
Aucune formule magique parmi ces mots qui saignent  
J' n'ai trouvé que ma présence pour t'aider à souffrir  
Et constater, dans ce silence, que ta tristesse m'a fait grandir

J'ai pas trouvé le remède pour réparer un cœur brisé  
Il faudra tellement d' temps avant qu'il puisse cicatriser  
Avoir vécu avec elle, et apprendre à survivre sans  
Elle avait écrit quelque part que tu verserais des larmes de sang

Tu as su rester debout et je t'admire de ton courage  
Tu avances la tête haute et tu traverses cet orage  
À côté de ton épreuve, tout me semble dérisoire  
Tout comme ces mots qui pleuvent, que j'écris sans espoir

Pourtant les saisons s'enchaîneront, saluant ta patience  
En ta force et ton envie, j'ai une totale confiance  
Tu ne seras plus jamais le même mais dans le ciel, dès demain,  
Son étoile t'éclairera pour te montrer le chemin

- **image d'une rivière et d'une inondation** = traduit bien le processus de deuil.

On voit la ligne de la rivière et en même temps il y a une inondation. Là où c'est inondé, il y a à la fois des parties inondées qui vont peut être donner des fleurs, des arbres qu'elles n'auraient peut-être pas donner autrement à cause de cette douleur.

En même temps il y a des parties déjà fragiles du sol qui vont faire en sorte peut-être qu'avec cette inondation, il va y avoir des glissements de terrain.

- des personnes avec une situation de deuil, peuvent quelque part "grandir", faire avec et d'autres pour qui ça peut aller parfois jusqu'au suicide.

### **Le "processus de transition" a 3 phases:**

- phase de rupture = accès autour de ce qui s'est produit.

Moment propice pour terminer les choses.

Les sentiments, les émotions que je vais ressentir sont en lien direct avec l'événement.

c'est une période plus propice pour faire cela ce qui ne veut pas dire que cela puisse se faire plus tard, même 50 ans plus tard.

- période d'errance = la plus méconnue où je redeviens un peu fonctionnel, un peu opérationnel. Je peux lire, je peux travailler, je peux faire à manger mais en dedans c'est le chaos total.

Déclenché par l'événement il y a une remise en question fondamentale de l'ensemble de ma vie bien souvent. D'où je viens, qu'est-ce que je veux, qu'est-ce que je veux, qui suis-je? C'est là où les gens vont remettre en question le travail, sa relation, et dans certains cas vont remettre en question carrément la vie.

Souvent quand on se retrouve dans cette zone là on va avoir l'étiquette de dépression. Et souvent accompagnée de médicaments. Ce qui ne veut pas dire que je suis contre les médicaments mais on va souvent très vite là-dessus. Cette phase est normale. Ce n'est plus une période d'action mais de remise en question fondamentale de qui je suis. C'est un travail vraiment intérieur. Aller explorer, nettoyer, redéfinir ce qu'on veut et faire en sorte que cette réflexion là amène à la phase suivante.

- période d'ancrage = redéfinition de nouveaux objectifs, projets, moyens

C'est une période qui n'est pas simple car ouvre sur la nouveauté et l'être humain souvent devant la nouveauté recule.

Ce qui varie c'est la durée, l'intensité en fonction de chacune des personnes et de l'événement qui s'est produit.

Il faut différencier la souffrance liée au processus de deuil avec laquelle la plupart des personnes se débrouillent et la souffrance parce que "je tourne en rond". Il peut arriver qu'on coince dans le processus et ça là où il peut y avoir une dépression. Et c'est à ce moment là qu'il faut aller chercher de l'aide.

On peut se décroincer par la participation à une conférence, la lecture d'un livre en se disant "je ne suis pas fou", "ce que je vis est normal". Aller à des groupes d'entraide. Parfois cela peut être suffisant. Et parfois il faut aller en thérapie où on va travailler la dynamique individuelle.

Si on reste coincé trop longtemps c'est là où peut se développer des risques de maladies, d'erreur, et parfois même de suicide.

Arriver à un mouvement en spirale, qui ne veut pas dire qu'on ne souffre plus, que ça ne va pas être dur, qu'on ne va pas avoir beaucoup de difficultés, mais où il y a la présence d'un futur, la capacité d'agir et la possibilité de trouver des moyens.

### **Comment cela s'applique au niveau d'une famille?**

qu'est-ce qu'une famille pour vous?

liens - ensemble de personnes = nombre de personnes ayant des liens étroits

- ensemble de personnes qui sont liées par le sang, ou par les alliances, ou par l'adoption qui se retrouvent dans un espace de vie, de liens, d'un temps de partage d'émotions et de sentiments et d'une dynamique interrelationnelle et d'interaction.

Longtemps on parlait du principe que si un enfant perdait son père ou sa mère c'était un handicap. Ce qui est important pour un enfant c'est qu'il ait des modèles de vie de référence. Ça peut être d'autres personnes que les parents.

Le deuil familial est un processus qui se déclenche à la suite de la perte de l'un des membres de la famille. La crise que doit affronter un système. Il peut exacerber les dynamiques latentes entre les membres d'une famille. Un décès va déclencher quelque chose. Va venir activer une dynamique familiale qui existait déjà. Ca peut amener à la disparition, à la survie ou à la renaissance.

Des familles ne se séparent pas mais ne vont pas vers la renaissance. Certaines s'éteignent, restent ensemble mais il n'y a plus rien qui circule.

L'objectif du deuil familial est d'établir les bases d'un nouveau système familial qui émergerait du précédent mais différemment. Au même titre où deuil personnel peut amener une personne à quelque chose de nouveau, de différent.

On ne pourra jamais revenir comme on était avant. Il y aura toujours quelque chose de différent.

On évoquera la transformation des rôles, les interrelations entre les membres de la famille, les codes explicites ou implicites dans une famille. Il y a des choses dans certaines familles qu'on ne peut pas mentionner car on peut se faire éjecter complètement. Les secrets de famille en général éclatent en pleine crise familiale.

Attention aux différentes perceptions des différents membres de la famille.  
support de photos (aérienne de l'antarctique,...).

Qu'est ce que vous voyiez? plusieurs personnes voient des choses différentes, certains ne voient pas les choses que les autres voient, certains mettent plus de temps que d'autres

A partir d'une réalité, l'être humain est capté par les sens. On voit, on entend, on ressent.

A partir de là dans l'inconscient on analyse cette réalité à partir d'un ensemble de facteurs de ce que nous sommes à ce moment là: âge, milieu, famille, histoire personnelle, transgénérationnelle, environnement...

Cette analyse se répercute sur 4 parties, 4 axes:

dans les émotions, dans notre corps, dans la compréhension des choses et dans le sens de la vie.

A partir de là se crée une perception de la réalité. Ce n'est pas la réalité qui crée un état de souffrance, c'est cette séquence là qui m'amène à créer un état.

C'est à partir de cet état là que se déclenche le comportement.

Ce qui se passe, ce qu'on pense, ce qu'on voit est très subjectif à chaque fois.

Pour les individus et les familles il y a différents deuils:

- deuil compliqué = où les facteurs ont été compliqués (enquête judiciaire, procès...)

- deuil traumatique = on est omnibusé par ce qui est arrivé. Cela revient tout le temps.

Il n'y a pas d'événements plus à même que d'autres à être à risque. Mais il y a des situations plus à risque de créer des traumatismes. Une famille qui perd un enfant est plus à risque mais ce n'est pas pour autant que ça amènera forcément un deuil plus difficile.

- deuil pathologique = incapacité de me séparer de la personne qui était vivante dans ma vie. Par exemple des personnes qui n'ont pas touché à la chambre d'un enfant et au moment du déménagement ils ont recréé la chambre de l'enfant.

(référence au film psychose)

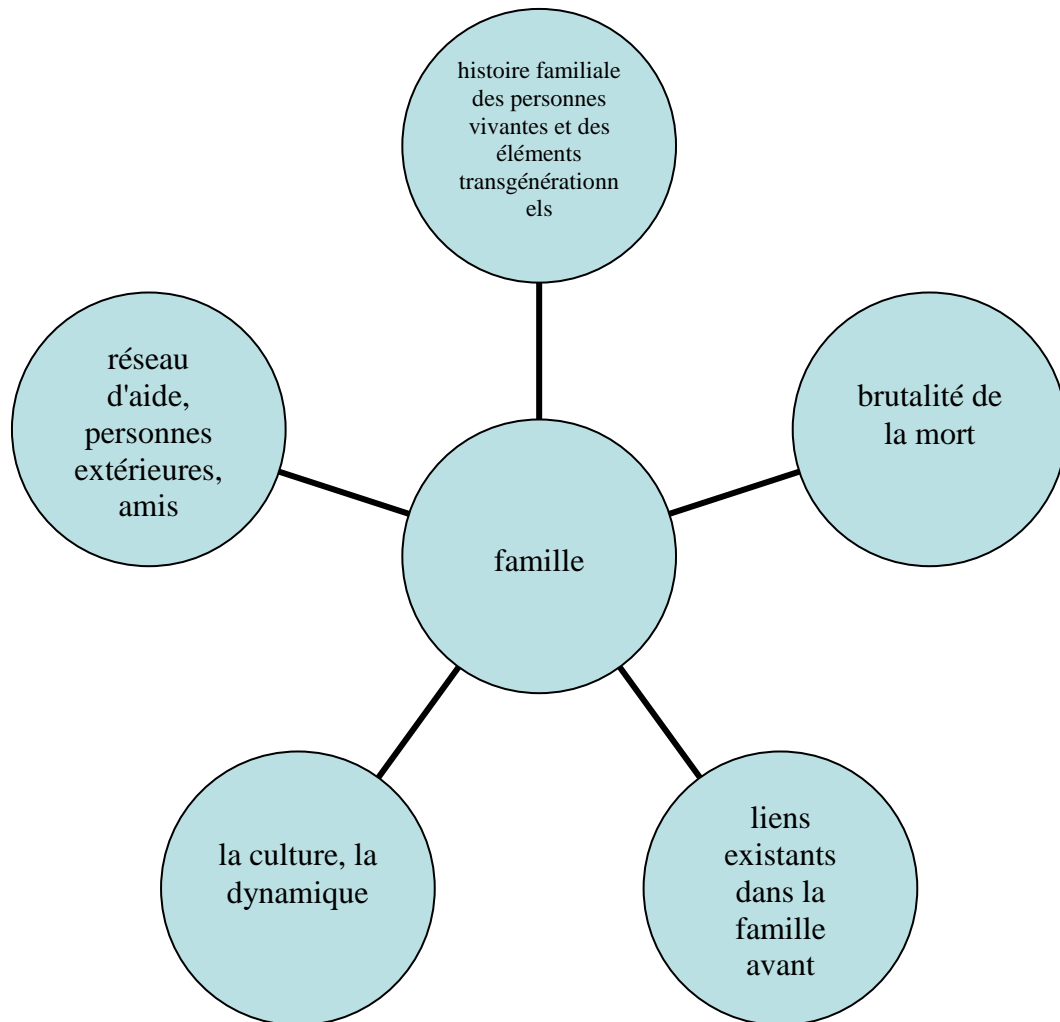
- deuil imprimé = deuil normal

- deuil marqué = le deuil révèle d'autres événements. On le voit chez les individus, on le voit dans les familles. Quand un décès vient révéler chez la famille, pas chez les individus, mais au sein de la famille, un événement qui a eu lieu il y a deux ans, trois ans, 20 ans avant. L'événement refait surface parfois consciemment, parfois inconsciemment et rendent les choses beaucoup plus compliquées.

Avant cela ça allait bien, un certain équilibre s'était créé, et le décès de quelqu'un vient ressasser tout ça.

- deuil engravé = famille obnubilée, envahie par les événements

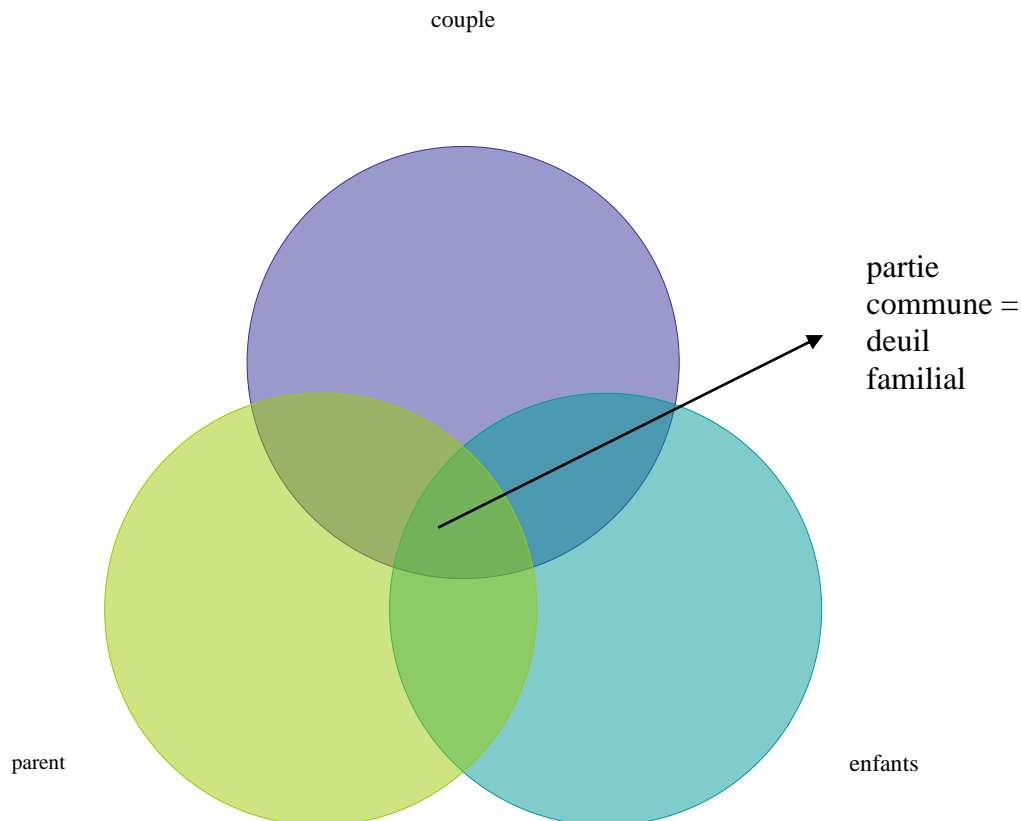
Il y a des facteurs d'influence qui vont jouer sur comment la famille va réagir à ce qui se passe =



un deuil familial touche:

- les individus en tant que personne
- les individus en tant que parents et couple
- les individus en tant que famille au sein d'une famille
- les individus en tant que grands-parents
- les individus en tant qu'enfant

Ce n'est pas une addition de tout ça qui donne le deuil familial.



Quand il reçoit un homme c'est pour lui. Quand il reçoit un enfant c'est pour lui. Quand il reçoit une famille, les sujets qui seront abordés seront autour de la famille.

Quand la famille n'arrive pas à se parler, se crie dessus... réunion de groupe car ça concerne tout le monde.

Dans un premier temps, les choses s'expriment.

Dans un second temps, on se demande pourquoi ça arrive comme ça, à ce moment là?

(ex : pour une famille ça arrivait à la date d'anniversaire d'un décès. Donc la colère exprimée n'était pas envers les uns et les autres mais en lien avec le décès).

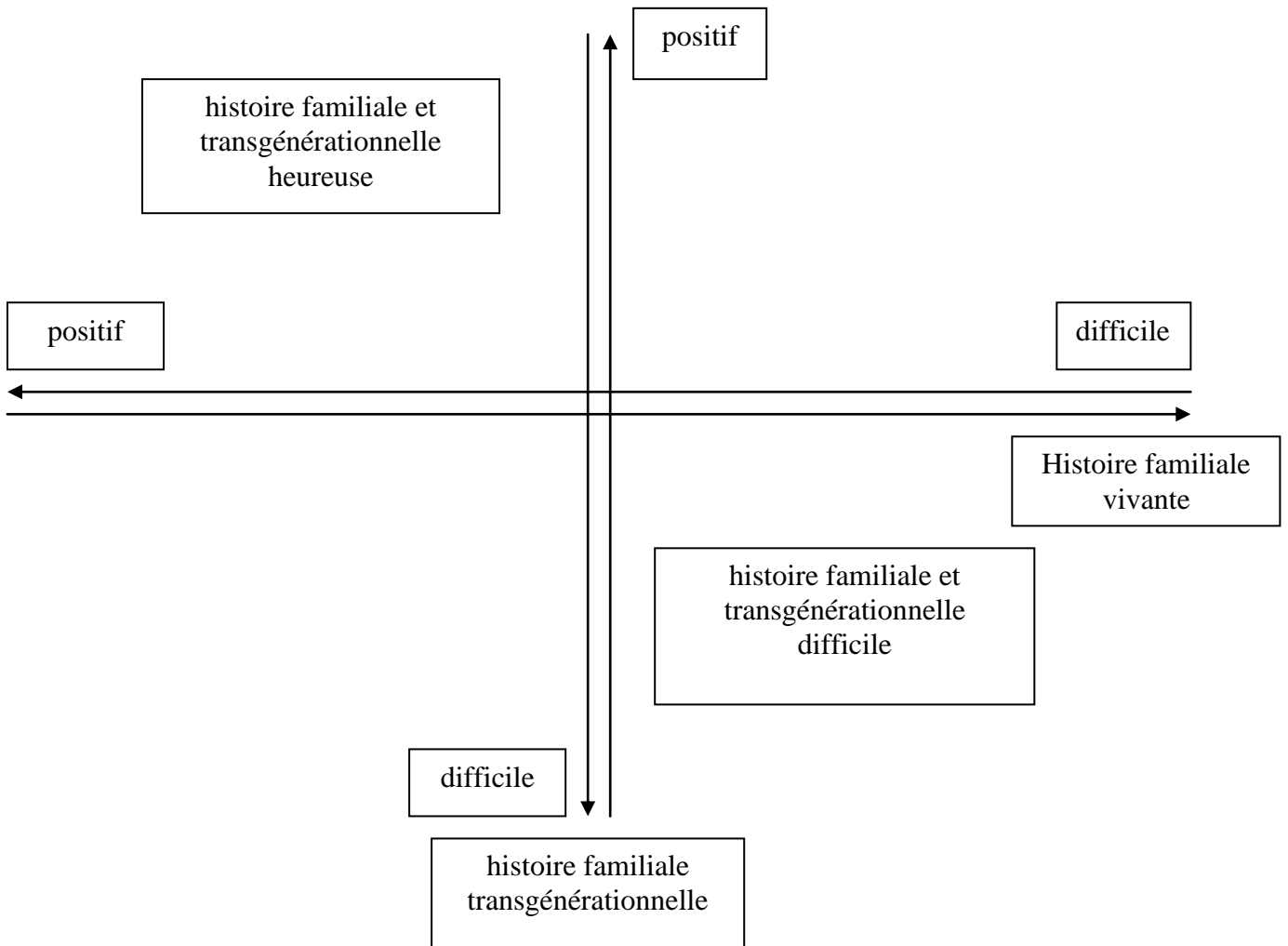
Dans un troisième temps, qu'est-ce qu'on va faire à présent avec ça? On est une famille, on va chercher ensemble. Tout le monde est mis à contribution, tout le monde cherche des solutions ensemble, posent des moyens.

L'important est de mettre en marche active de participant toutes les personnes impliquées dans la problématique. Que personne ne soit simplement spectateur.

Une fois que cela s'est exprimé on élargit la discussion. Avec les grands-parents, l'école les amis ados, famille élargie (ex: recomposées).

Chaque individu, entité, couple, famille a son propre rythme.

Facteurs de risques qui peuvent influencer la famille quand il y a un décès = grille d'analyse



On le fait en général avec les parents ou grand- parents car connaissent la famille, les histoires familiales.

On va explorer dans l'histoire familiale vivante, les mariages, secrets, conflits, loyauté, décès... ainsi que dans l'histoire familiale transgénérationnelle.

Quelle était la place du disparu dans la famille?

(support d'un livre où chacun doit dire ce qui a disparu entre deux images)

La personne, sa place, son rôle qu'elle avait dans la famille peut jouer un rôle important sur l'impact que ça peut avoir au sein de la famille.

Quelle place avait cette personne là (frère, père...)? Certains n'ont pas grande place, mais quand on va voir l'histoire de cette personne là on s'aperçoit qu'il avait un bon contact avec cette personne là, jaloux du chef d'orchestre, mais pas avec cette personne là...

Même si apparemment la place de la personne était négligeable, il ne faut pas perdre de vue que malgré ça cette personne était en lien avec d'autres membres. Il y avait une dynamique familiale qui

se passait de l'un à l'autre. Donc il ne faut pas uniquement tenir compte de la place que la personne avait. Ce qu'il faut aller voir c'est aussi avant le décès, avant la naissance... tout ça vient jouer quand on parle d'un deuil familial.

Quand quelqu'un a un problème de santé. A mal à un genou par exemple. A ce moment là la personne essaie de compenser ce problème là. Et bien pour la famille c'est pareil. Quand la famille essaie de compenser ça peut donner des résultats catastrophiques si la famille n'arrive pas ensemble à trouver un nouvel équilibre.

#### Avec les enfants:

Quand un enfant meurt dans une famille, le frère ou la soeur est en deuil de son frère ou sa soeur décédé mais aussi de la non disponibilité de ses parents qui sont en deuil. (Après un décès ou le temps d'une longue maladie)

La réaction d'un enfant face à la mort est parfois incomprise par l'entourage car il peut poser des questions qui laisse supposer qu'il ne tient pas compte de la mort: Qui va m'emmener à l'école? Qui va s'occuper de moi? préoccupation de survie majeure pour l'enfant. Il faut lui répondre rapidement. Attention à la réponse toute faite "moi je suis là pour toujours" car non nous ne serons pas là pour toujours...

Quand il demande où est son père est et qu'on lui répond papa est allé au ciel, papa est assis sur un nuage... On manque une belle occasion d'éduquer un enfant à la mort.

On ne sait pas où il est, mais moi je pense qu'il est... et toi tu penses qu'il est où? ce n'est pas présenter comme une réalité mais comme une croyance.

Soyez vrai, soyez clair, en exprimant les émotions également.

Est-ce que je dois l'emmener aux funérailles? je ne sais pas demandez lui.

On les surprotège à ce moment là. L'enfant sera répondre. Il faut redonner le pouvoir que l'enfant peut avoir. Et s'il veut y aller on va les y préparer.

Chez l'adolescent c'est aussi le deuil des illusions. L'adolescent qui répond, qui chicane... n'est pas inquiétant. C'est l'ado qui ne dit plus rien qui l'est.

Les grands parents qui ont un triple rôle et ne savent pas s'ils doivent être là ou pas là. Quelle place la famille fait-elle aux grands-parents? Clarifier qu'elle place il leur est donné. Quelle place ils souhaitent prendre? Une souffrance souvent plus discrète. Souvent une culpabilité de survie.

Au niveau de la famille élargie, ils offrent ce qu'ils peuvent. Accepter que s'ils s'éloignent ce n'est pas une trahison mais ils souffrent autant que nous. Et plutôt que de souffrir avec vous, ils vont se retirer.

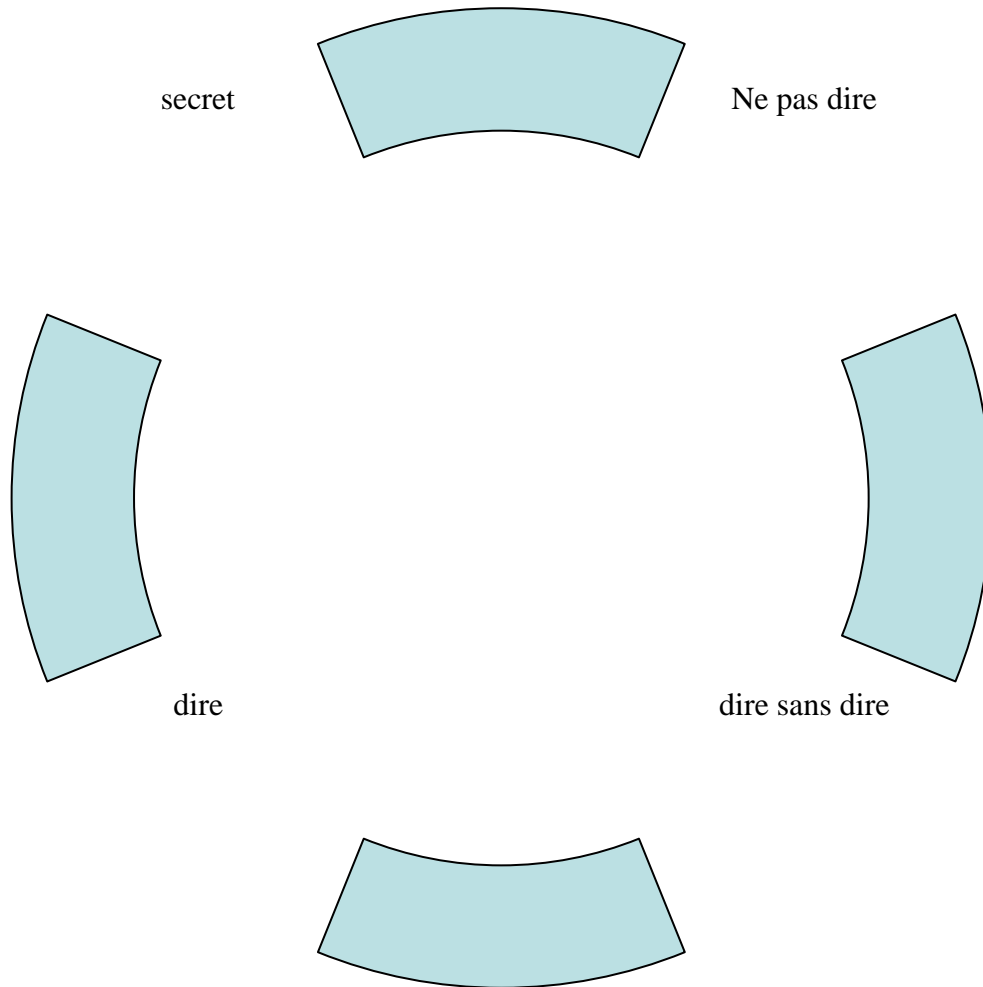
La fin du travail d'un deuil familial est défini par la réaffirmation du sentiment d'appartenance à une nouvelle structure familiale, née de l'ancien mais organisée de façon différente. Ca ne veut pas dire qu'on oublie la ou les personnes décédées. Faire la différence de vivre avec le passé ou vivre dans le passé.

Faire la différence entre l'acharnement qui démoli, déprime, détruit (discorde, confrontation, méfiance, dévalorisation) avec la détermination qui construit, qui valorise (respect de chacun, valorisation, collaboration).

#### secrets de famille

Souvent à ces moments là on apprend des secrets de famille





attention à:

- l'alcool, les drogues, les médicaments (voir comment c'était déjà avant le décès)
- l'isolement
- alimentation, la concentration, le sommeil, le travail, les études

a évoqué les groupes hommes à Naître et Vivre et le nombre de participants au fur et à mesure des séances qui diminuait. Avec des hommes ne pas le faire autour d'une table mais peut-être en gravissant une montagne, dans la nature.

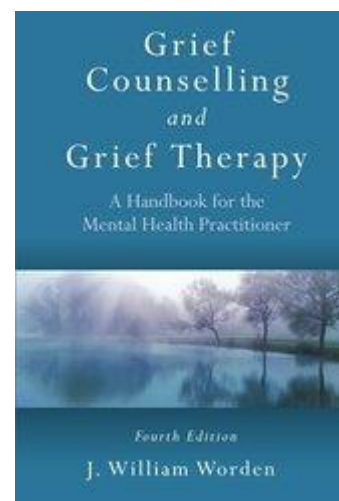
Parfois il faut rejoindre la famille chez eux, dans la nature même de la famille. Car il y a des personnes qu'on amènera jamais dans un cabinet.

des pistes:

- J. William Worden

4 grandes tâches du deuil:

- faire accepter la réalité de la perte
- faire émerger la souffrance
- s'ajuster au milieu malgré l'absence de la personne décédée
- resituer la personne décédée et aller de l'avant



conclusion:

L'essentiel est de rétablir un nouveau réseau de communication au sein de la famille sinon cela peut créer de sérieux problèmes.

outils:

- faire ensemble, avoir des moments où on n'est pas centrés sur ce qui est arrivé (cinéma, aller voir un spectacle...)
- impliquer toute la famille dans les décisions importantes même les plus jeunes enfants
- aller chercher de l'aide si besoin
- être souple, ne pas devenir rigide car mouvements dans le deuil
- respecter le rythme de chacun particulièrement au niveau du couple car sinon peut provoquer une séparation ou amener une bonne distance
- conserver les fêtes particulièrement avec les jeunes enfants car ils ne comprennent pas qu'on ne fête pas les choses même s'il y a eu un décès avant
- identifier les personnes, groupes aidant ou toxique
- être capable de rire même si ce n'est pas drôle
- les rituels commémoratifs annuels pour toute la famille
- souplesse des règles et des messages

support d'un film:

d'une famille qui a fait le tour du monde et qui a filmé leur tour du monde. Au retour le père s'est suicidé.

Extrait où la mère parle avec ses enfants de l'annonce qu'elle leur avait fait à l'époque du suicide du père.