



## NAITRE ET VIVRE

Association pour l'étude et la prévention de la mort inattendue du nourrisson,  
l'accompagnement des parents en deuil d'un tout-petit, le soutien à la recherche médicale  
5 rue La Pérouse – 75116 PARIS  
Tél. 01 47 23 05 08 – Mail : [contact@naître-et-vivre.org](mailto:contact@naître-et-vivre.org) - [www.naitre-et-vivre.org](http://www.naitre-et-vivre.org)  
Association reconnue d'utilité publique – loi 1901

Compte rendu de la réunion Naître et Vivre du samedi 2 Avril 2015 réalisé par Martine Roffi autour de la projection de la conférence de Christophe Fauré « Les dimensions du deuil ». Déborah Fauchon, psychologue, animait le débat.

Conférence à voir sur <https://www.youtube.com/watch?v=aJuL7GTSnXM>



Christophe Fauré est psychiatre spécialisé dans l'accompagnement des personnes en fin de vie et de leurs proches. Il est l'auteur de plusieurs ouvrages de référence sur le deuil et la perte.

### LE DEUIL,

### LE COMPRENDRE POUR MIEUX LE TRAVERSER

C'est un sujet tabou, une affaire intime. Le deuil se vit en silence, dans la sphère privée, sans que l'on en connaisse forcément les mécanismes. Pourtant, il correspond à un processus et en connaître les clefs peut aider à traverser cette souffrance du mieux possible.

C'est la conviction que le Dr Christophe Fauré, psychiatre et auteur, a partagé lors d'une conférence qui a suscité un passionnant débat au sein de Naître et Vivre.

Une conférence pour parler, librement, de la mort et du deuil.

En voici l'essentiel.

Dans les siècles passés, quand une personne décédait, des rituels et des codes étaient mis en place. Cela donnait une proximité, une familiarité avec la mort.

Dans les années 50 et 60, la montée en pression de la médecine s'est accompagnée d'un transfert du « mourir » de la maison à l'hôpital. Avec cette mise à distance sont apparues la peur et l'exclusion de la mort. Et à cette perte du savoir ancestral autour de la mort, s'est ajoutée la perte du savoir autour du deuil et de l'accompagnement des proches en deuil.

#### *La peur crée l'exclusion*

Dans les années 80, avec l'apparition du sida, on s'est rendu compte que ce mouvement ne pouvait plus durer. On commence alors, avec les soins palliatifs, à réintroduire la mort au domicile et à réapprendre à la côtoyer.

C'est d'ailleurs dans un service pionnier en soins palliatifs que Christophe Fauré apprend et affermit progressivement ses connaissances sur le processus de deuil.

« Au bout des étapes du processus de deuil, extrêmement lentes et douloureuses, dit-il, il y a une véritable reconstruction intérieure. La méconnaissance de la société rajoute une souffrance supplémentaire et inutile. »

#### *Le deuil, un processus universel*

Pour expliquer ce processus de deuil, Christophe Fauré utilise une métaphore. Il compare le deuil à une plaie.

Lorsque l'on a une profonde blessure au bras par exemple, notre corps réagit avec « une intelligence intrinsèque, indépendante de notre volonté » qui le conduit à « mobiliser tout un système de cicatrisation et, avec une intelligence incroyable, à refaire les tissus qui manquent. Cette sagesse de notre corps vise à préserver l'intégrité du corps, à éviter d'avoir cette plaie béante qui nous met en danger. Au bout du compte, il y aura une cicatrice à tout jamais... ».

Lors d'un deuil, il en est de même : il y a une blessure psychique extrêmement profonde et au-delà de notre volonté, de notre force de caractère, il existe en nous un processus de cicatrisation psychique.

Ce processus est universel mais différents paramètres font que la façon de le vivre est différente pour chacun (conditions du décès, ressources intérieures de la personne endeuillée, nature de sa relation avec la personne décédée, existence d'un réseau de soutien...).

Le travail de deuil consiste en une décision volontaire pour accompagner du mieux possible le processus de deuil.

*« Tout comme on va prendre soin de cette plaie, mettre des pansements pour accompagner du mieux possible ce processus de cicatrisation, le travail de deuil est lui aussi une façon de mobiliser des choses pour accompagner ce processus qui, de toute façon, se fera ».*

#### Extraits du débat à Naître et Vivre

*« Il parle d'une manière douce, accessible... »*

*« J'ai beaucoup apprécié l'analogie de la cicatrice, c'est une image que les gens qui sont en deuil peuvent réutiliser. Cela permet de faciliter la communication car quand on est en deuil, ce n'est pas toujours facile d'en parler. »*

*« J'ai bien aimé ce qu'il dit sur le travail de deuil, la puissance de vie qui existe en chacun de nous fait que le processus va se mettre à l'œuvre ».*

*« Je comprends mieux le côté traumatique de la mort subite du nourrisson. Il y a un deuil à vivre doublé d'un traumatisme à surmonter lié aux circonstances (brutalité, caractère inattendu de l'évènement).*

#### **Les étapes du deuil**

Le processus de deuil est identique pour tous. Seule la façon de le vivre est différente.

Il reste long. On peut le résumer en 4 étapes.

#### Première étape, la phase de choc

*« Il y a pendant quelques heures, quelques semaines un état d'irréalité où l'on est comme un zombie, on fonctionne comme un robot. Curieusement, on ne va pas si mal parce qu'on est anesthésié ... ».*

#### Deuxième étape, la phase de fuite/ recherche (entre 6, 8, 10 mois)

*« On sent qu'il y a un tsunami de souffrances qui arrive derrière soi et on pense que si on court suffisamment vite, on ne va pas être rattrapé. Cela se traduit par une espèce d'agitation, on se remplit d'activités.*

*L'autre aspect de cette étape, c'est la recherche : on a besoin de toucher, de voir, de sentir, d'entendre quelque chose de la personne que l'on a perdue. On met des photos partout, on va garder les vêtements, le doudou du bébé, les draps (que parfois on ne lave pas), le forfait téléphonique (juste pour avoir la voix sur le répondeur automatique) ... Tous ces comportements peuvent être étranges pour les proches mais ils sont normaux ».*

#### La troisième étape, la phase de déstructuration

C'est la plus douloureuse. *« C'est le moment où il y a le manque avec un grand M, le vécu de l'absence avec un grand A. La connaissance du processus de deuil ne permet pas de faire l'économie de la souffrance, mais au moins, on peut être rassuré à certains niveaux que l'on n'est pas en train de se perdre sur le chemin que l'on suit ».*

Au moment du décès, l'énergie de la relation s'arrête, mais on continue à être dans cette énergie durant 6 à 10 mois (c'est la 2<sup>ème</sup> phase), comme un ventilateur qui continue de tourner quand l'électricité cesse. Puis le ventilateur finit par s'arrêter de tourner, il n'y a plus d'énergie du tout. Il y a alors une prise de conscience très intime, « dans le cœur, les tripes ... » que la personne décédée ne reviendra plus. C'est aussi le moment où autour de soi, on n'a plus beaucoup de soutien. C'est un temps qui a une tonalité dépressive, mais ce n'est pas une dépression.

On est fatigué, les choses perdent progressivement leur sens et on se retrouve en porte-à-faux avec l'entourage, car il a envie qu'on lui dise que cela va mieux.

*« On a alors l'impression, la certitude, que maintenant, on va être figé là-dedans à tout jamais. Et on oublie que c'est un processus et que les choses continuent dans les tréfonds de la conscience. Ça travaille de manière extrêmement lente et douloureuse avec l'impression de tourner en boucle ».*

## La quatrième étape, la phase de restructuration

Elle survient des années après le deuil. Il y a progressivement quelque chose qui se passe intérieurement à trois niveaux :

- Une redéfinition de son rapport aux autres
- Une redéfinition de la relation avec la personne que l'on a perdue
- Une redéfinition de soi par rapport à soi

*« On ne redevient jamais comme avant et ça ne se terminera jamais : il n'y a pas de fin de deuil. Au fil des années, dans ce cheminement de deuil s'opère le passage d'une relation extérieure à une relation intérieure avec la personne disparue. Ce n'est pas un truc joli pour faire un happy end c'est une réalité. Quand je parle de cela aux gens qui sont dans la 3<sup>ème</sup> étape, personne ne me croit... »*

### Extraits du débat

*« Décrypter le cheminement peut être rassurant mais je ne sais pas si c'est facilement "entendable", lorsque l'on vient de perdre un enfant. »*

*« La durée peut être inquiétante mais savoir que certaines étapes sont normales alors qu'on a l'impression de se perdre, c'est rassurant ».*

*« Moi, je suis davantage rassurée lorsque j'appelle la ligne des écoutants et que l'on m'explique que je suis dans une des phases. Ce n'est pas du tout la même chose d'entendre une conférence et d'être en conversation avec un parent bénévole au bout du fil. Ça n'a rien à voir ».*

*« Les témoignages apportés par des personnes que l'on peut rencontrer dans l'association et qui parlent de leur vécu, c'est un plus par rapport à une conférence, il y a la dimension partage.*

*« On ne pourrait pas diffuser cela en préventif. Cela m'évoque mon ressenti lorsqu'on m'a demandé trop tôt ce que ce deuil avait changé en moi. Je n'avais rien à répondre ».*

*« On a besoin d'entendre les choses au bon moment. Avec le temps, on évolue ».*

*« Si certaines choses sont dites au mauvais moment, cela renvoie à la méconnaissance de la société. Si la société était plus éduquée, il y aurait davantage d'occasions d'envoyer les bons messages ».*

*« Pourrait-on imaginer que ce genre de conférence soit proposée à des professionnels ? Je ne suis pas sûre que les professionnels entendent. Nous, nous pouvons le recevoir car cela fait écho dans notre propre histoire ».*

*« Cette conférence, c'est peut-être trop riche pour un parent nouvellement endeuillé. Quand on lit un livre sur le deuil, on lit ce qui nous concerne, l'étape où on en est. Et on ne retient que ce qu'on a envie de retenir ».*

*« Ce que Christophe Fauré propose, c'est quelques repères. Pour autant le deuil reste très personnel, très différent selon les individus ».*

### **Le deuil, un processus de solitude ultime**

Accompagner du mieux possible le processus de deuil permet d'assurer une cicatrice de bonne qualité. Les proches sont le facteur déterminant pour le bon déroulement du processus.

*« Mais c'est là où le bât blesse...même si les proches sont dans les meilleurs intentions.*

*Au bout de 10, 12 mois, ils commencent à ne plus être disponibles du tout, et ils font des bourdes (« Tu es encore jeune, tu pourras te remarier », « Il faut faire un autre enfant » ... « Secoue-toi, je ne veux pas que tu te morfondes »). Toutes ces âneries qu'on entend ! Il y a une telle méconnaissance des besoins qu'on arrive à mettre une étiquette pathologique sur ce qui est complètement normal et même souhaitable dans le processus ».*

*« L'entourage veut que ça aille trop vite. Il faut beaucoup plus de temps que ce que l'on croit. Le premier anniversaire du décès est un temps hyper fragile qui réactive tout ce qu'on a vécu un an avant. Deux ans ou trois ans après, c'est la même chose, parfois avec la même intensité et parfois pire ».*

*« Il y a quelque chose d'apaisant et de rassurant à savoir que l'on n'est pas la seule personne à penser à l'être cher disparu. Si au cours d'un repas, trois ans après, on lève un verre à son souvenir, cela fait du bien. Les gens se taisent parce qu'ils disent « on va remuer le couteau dans la plaie » ...Mais ce sont des petits détails qui mis bout à bout font la différence et extraient l'endeuillé de son sentiment de solitude ».*

### **Seul à deux**

La solitude est présente même au sein du couple.

*« Il y aura toujours une distance structurelle entre deux personnes qui sont en deuil, on ne peut pas se rejoindre. Ce n'est pas une erreur de casting sur le conjoint. C'est la même solitude qu'à la naissance : on naît entouré (de sages-femmes, de médecins, ...) Mais on est tout seul à naître. C'est aussi la même solitude quand on va mourir et qu'on est entouré de l'amour de ses proches et des soignants ».*

C'est dans ce lieu-là d'ultime solitude dont on a peur, que se construit le lien, c'est aussi là que vont se construire les ébauches de sens.

#### Extraits du débat

*« On est seul mais on peut se demander dans quelle mesure on a parfois tendance à cultiver l'impossibilité, à contribuer à entretenir cet isolement ».*

*« Le féminin est plus dans les affects, dans la communication. Je parle pour moi, je l'ai souvent entendu ici... »*

*« Il y a aussi le fait que les parents croient avoir la même expérience avec le bébé alors qu'ils ne l'ont pas forcément : le sentir, le toucher ...c'est sûrement plein de souvenirs pour la maman. Le papa n'en a pas ou moins, ce qui n'est pas forcément facile. Et c'est difficile quand on n'a plus de souvenirs, que l'autre en a davantage ... ».*

*« Dans nos situations, on est souvent relativement jeune quand on est confronté à la perte de l'enfant. On est donc jeune dans notre vie de couple, aussi lorsqu'on est confronté à ces réalités c'est rassurant d'entendre ce discours explicatif sur ce que l'on est en train de vivre ».*

*« C'est rassurant même vingt ans après d'avoir des mots pour redire comment les choses se sont passées avec une relecture je trouve ça très agréable... C'est vrai que ça correspond assez bien avec le recul à ce qu'on a traversé ».*

#### **Le travail de deuil**

Le travail de deuil permet d'accomplir 4 tâches. La 3<sup>ème</sup> et la 4<sup>ème</sup> s'effectuent en parallèle.

##### - 1/reconnaître la réalité du décès

Cela met du temps : 1 an voire 1 an et demi.

Il faut cheminer pour prendre conscience que l'être cher n'est plus là.

##### -2/exprimer ses émotions

On pense que parler est complètement inutile : « ça ne fait pas revenir mon compagnon », « ça ne sert à rien ».

Or, selon Christophe Fauré, c'est très important car cela permet d'intégrer le vécu. Et plus on raconte, plus on parvient progressivement à user sa charge émotionnelle.

Cela amène, bien sûr, de la douleur comme quand une infirmière nettoie la plaie d'un grand brûlé : cela lui fait du mal, mais c'est pour son bien. Cela accompagne la cicatrisation et permet d'avoir une plaie la plus fonctionnelle possible.

*« Pour les messieurs, si vous ne voulez pas parler, écrivez, faites venir encore et encore des choses ».*

##### -3/préserver, adapter le lien avec la personne que l'on a perdue

On était dans un discours complètement inverse il y a quelques décennies, il fallait couper les liens. Or, des recherches ont montré le besoin de restaurer le lien « *par des actes que l'on peut poser pour honorer la personne, par des engagements que l'on peut faire au nom de la personne, parfois par des objets que l'on garde sur soi, par le fait d'aller au cimetière, etc.* »

##### -4/réinvestir le monde extérieur

Cela doit se faire en même temps que la 3<sup>ème</sup> tâche car on ne peut pas investir le monde extérieur si on n'a pas créé de lien intérieur avec la personne disparue. Il y a sinon une impression d'abandon, de trahison de la personne disparue et c'est très culpabilisant.

Il faut donc à la fois préserver un lien et faire en sorte que tout ce que l'on fait pour préserver ce lien ne vienne pas parasiter le fonctionnement quotidien. Si on est bloqué dans son avancée (culpabilité gigantesque figeant la personne, recherche obsédante, refus de déménager ...), cela peut être important de se faire aider

#### Extraits du débat

« Cela résonne particulièrement pour moi car je ne me vois pas déménager à cause du cimetière. Mais cela ne m'empêche pas de vivre, d'avoir une vie sociale, professionnelle. »

« Dans un de ses livres, C. Fauré présente le deuil pathologique. J'ai l'impression qu'on est sans arrêt en train de frôler cela et cela fait peur ».

« Les frontières sont fragiles. C'est ce qui fait peur aussi dans la folie ».

« On a parfois un pied dedans, on a des moments de pure folie ».

« On a l'impression d'une perte de contrôle, et de toute façon on contrôle tellement peu de choses ».

« Ce qui est rassurant, c'est entendre que la grande différence entre un deuil normal et un deuil pathologique, c'est que ça bouge, que l'on n'est pas figé. Et même après vingt ans cela continue à bouger ».

« C'est le regard de l'extérieur qui contribue à dire que ce n'est pas normal. Or le regard de l'extérieur est très sévère et manque parfois de discernement ... ».

« C'est vrai que l'on traverse des hauts et des bas, on est à prendre avec des pincettes ce qui n'est pas facile pour l'entourage... ».

#### **La question du sens**

C'est au fil du temps, quand on chemine et que la souffrance commence à être un peu à côté de soi que cette question du sens va commencer à se poser.

Elle se pose d'autant plus que les circonstances de la mort sont absurdes ou violentes.

On se demande ce que l'on est devenu, à cause et aussi grâce à ce qui s'est passé. Cela n'est audible que dans la 4<sup>ème</sup> étape du processus de deuil. On ne peut pas concevoir qu'il puisse y avoir des bénéfices au fait d'avoir perdu quelqu'un qu'on aime.

« Je ne crois pas qu'intrinsèquement il y ait du sens. Le sens est une construction. Quand on ne parvient pas à le trouver, à cause de trop de violence ou d'absurdité, se faire aider peut être utile ».

#### **Accompagner une personne en deuil**

Des études ont montré que le premier facteur positif de deuil harmonieux est la perception subjective d'un réseau de soutien (au moins 4 personnes) de qualité (c'est à dire sur la durée).

« Je vais vous donner très brièvement un kit de survie relationnel pour ne pas partir en courant quand quelqu'un vous dit « j'ai perdu un proche » parce que il n'y a rien de pire que de se voir abandonné quand on vient de s'ouvrir à quelqu'un ».

Il y a 3 questions à poser, cela peut se faire juste dans une petite rencontre de 20 minutes. Et cela peut être récurrent pendant plusieurs mois ou des années sur les mêmes questions.

1<sup>ère</sup> question : Qui as-tu perdu ? Parle-moi de la personne, de la relation que vous aviez, de ses zones d'ombre et de lumière. Qu'est-ce qui faisait qu'elle était unique au monde ? Que ta relation avec elle était unique au monde ?

2<sup>ème</sup> question : Qu'est-ce qui s'est passé, raconte-moi ?

3<sup>ème</sup> question : Où tu en es ? Au niveau physique, de tes émotions, de ton réseau de soutien, au niveau philosophico-spirituel ?

« On peut aider la personne en l'écoutant à élaborer sa pensée. Et parfois on peut simplement se taire, être juste là présent, serrer l'autre dans les bras ».

On peut aussi suggérer à la personne d'écrire, et surtout l'inviter à vivre des moments de solitude (se promener seule dans la forêt, au bord de la mer, faire de la méditation, de la sophrologie, ...). Tout ce qui permet de se ramener à l'intérieur de soi-même est indispensable car c'est là que se construit le lien intérieur avec l'être cher.

#### Extraits du débat

« J'ai des amis endeuillés et je ne sais pas comment leur parler ... je suis contente d'avoir entendu tout cela. Je pensais exactement à ce type de question, mais j'avais l'impression que j'allais déranger ».

« Ce kit de survie, c'est une proposition, vous sentirez très bien si la personne est disponible à cela à ce moment là. C'est une possibilité ».

« Si les associations existent, c'est aussi pour pallier l'absence de questionnement, de soutien des proches. Ce sont aussi des endroits où les parents endeuillés peuvent venir raconter leur histoire ».

« Le réseau ce n'est pas forcément des personnes à qui l'on va beaucoup parler, ce sont des personnes dont on sait qu'elles sont là, que l'on peut appeler à 2 h du matin si l'on ne va pas bien ».

« Avec le temps, il y a des discontinuités dans les relations qui peuvent se créer et on n'ose pas forcément revenir sur le sujet, de peur de déstabiliser ».

« C'est une crainte naïve cette idée de déstabiliser. Je trouve toujours cela plus simple et plus sain que les gens viennent me dire : « j'aimerais bien te parler de ça mais je ne sais pas comment tu vas le prendre », souvent cela débloque des trucs ».

« On peut aussi dire « tu sais je me préoccupe pour toi, si tu veux qu'on discute c'est possible » ».

« Ce qui est maladroit, c'est d'exprimer des pensées à la place des autres ».

« Quand on est à l'écoute, on n'est jamais maladroit ».

« Je me souviens dans un moment très dur pour moi avoir reçu une carte postale chaque jour de la même personne, cela avait duré plus de deux mois. Ce qui y était dit était extrêmement court, je n'avais pas besoin de plus, parce que pour le reste c'était mon chemin. C'était extraordinaire ... cela me donnait l'idée que l'on me faisait confiance pour y arriver »

« Il y a des choses comme cela à inventer qui ne sont pas dans le dialogue direct ».

« Après cette conférence débat, on se sent un peu plus armés face à notre propre deuil et ceux de notre entourage ».