



NAITRE ET VIVRE

Association pour l'étude et la prévention de la Mort Subite du Nourrisson et l'accompagnement des parents en deuil d'un tout-petit.

5 rue la Pérouse – 75116 PARIS

Tél. 01 47 23 05 08 – Mail : contact@naître-et-vivre.org

Site internet : www.naitre-et-vivre.org

Association reconnue d'utilité publique – loi 1901

Face au deuil, comment aider et se faire aider ?

Le décès d'un proche est l'un des événements les plus pénibles de la vie. Ses répercussions sont immenses. S'en remettre demande du temps. Que vous veniez de perdre un être cher ou que l'un de vos proches soit en deuil, ces quelques lignes sont pour vous. Sachez que vous n'êtes pas seuls. Des relais existent pour vous accompagner. Voici quelques clés « pour aider à aider ».

Le premier texte est l'adaptation d'un texte provenant du site d'une association canadienne ; le second est de Christophe Fauré, médecin psychiatre qui participe régulièrement aux activités de Naître et Vivre.

Texte adapté de celui de l'ACSM, association canadienne pour la santé mentale

http://www.cmha.ca/fr/mental_health/le-deuil/#

Le deuil et les étapes complexes de son processus sont nécessaires. Il ne s'agit pas d'une faiblesse. La durée de la période de deuil varie considérablement d'une personne à l'autre. Comprendre ses mécanismes permet d'apprivoiser la douleur.

Les étapes du processus de deuil

Le processus de deuil compte plusieurs étapes. Les trois étapes décrites ci-dessous sont celles vécues par la plupart des gens. Elles ne s'enchaînent pas forcément de manière chronologique. Certaines personnes peuvent passer plusieurs fois d'une étape à l'autre.

Étape 1 : la torpeur ou l'état de choc

Immédiatement après la nouvelle du décès, vous éprouverez sans doute peu de choses hormis un vif sentiment d'irréalité. Certaines personnes décrivent cette sensation comme le fait d'être enveloppé dans un cocon ou d'avancer comme un somnambule. Cette étape peut durer plusieurs semaines ou plusieurs mois.

Étape 2 : la désorganisation

L'état de choc se dissipe et les émotions font surface. Vous éprouverez peut-être quelques symptômes physiques. Il est possible que vous ayez la gorge serrée, que vous vous sentiez essoufflé, que vous ayez fréquemment le besoin de soupirer ou que vous ressentiez une fatigue extrême.

Les symptômes émotionnels peuvent être encore plus troublants. La colère envers l'être cher parce qu'il est décédé et la culpabilité qui l'accompagne peuvent être accablantes. Vous avez besoin de vous remémorer la vie du défunt et les événements qui ont précédé son décès. Vous vous culpabiliserez peut-être en pensant aux erreurs que vous croyez avoir commises ou aux choses que vous auriez dû faire pour le défunt.

Ce qui est le plus angoissant à ce stade est le sentiment de perdre la maîtrise de ses émotions. Il s'agit d'une période douloureuse et remplie de bouleversements émotionnels. Elle fait toutefois partie du processus de deuil.

Étape 3 : la réorganisation

Avec le temps, vous commencerez à vivre des périodes pendant lesquelles vous arrêterez de penser sans cesse à votre perte. Vous serez alors en mesure de vous concentrer sur les tâches quotidiennes. Mais une peine si grande ne disparaît pas complètement. Elle s'apprivoise plutôt et finit par trouver une place parmi les autres exigences plus immédiates de la vie. Des amitiés plus profondes peuvent se forger au cours du processus de partage. Vous serez par la suite peut-être encore plus conscient de la valeur de la vie, des gens et des expériences.

Faire face à sa peine

Ces différentes étapes font donc partie du processus naturel de deuil. Pendant ces différentes phases, ne perdez pas de vue une chose essentielle : pensez à vous !

- Recherchez la compagnie de personnes bienveillantes. Passez du temps avec votre famille, vos amis, vos voisins, vos collègues de travail ou toute autre personne, comme les membres d'un groupe d'entraide qui ont déjà éprouvé une telle peine.
- Prenez le temps nécessaire. Chacun réagit de manière différente à une perte. Il est difficile d'estimer la durée normale d'une période de deuil. Elle sera sans doute plus longue que prévue.
- Exprimez vos sentiments. Permettez-vous de vous sentir triste, en colère ou d'avoir d'autres sentiments. Cherchez un moyen d'exprimer ces sentiments en parlant, en pleurant, etc.
- Acceptez le fait que votre vie ait changé. Reconnaissez que, pendant un certain temps, vous serez probablement moins attentif au travail et avec les gens qui vous entourent. Il sera peut-être nécessaire de changer vos routines. Cela est une conséquence naturelle d'une perte et du deuil.
- Allez chercher de l'aide. Ne comptez pas toujours sur les autres pour faire les premiers pas. Ils craignent peut-être de vous déranger. Dites-leur lorsque vous avez besoin de soutien et d'être entouré.
- Prenez soin de votre santé physique. Soyez conscient de tout signe physique de stress ou de maladie. Consultez votre médecin si vous croyez que votre peine a des répercussions sur votre santé.
- Appuyez les autres. Offrez votre appui aux autres membres de la famille et aux amis qui ont du chagrin, y compris les enfants. Soyez francs avec les enfants au sujet du décès et de vos sentiments. Encouragez-les à exprimer ce qu'ils ressentent.
- Affrontez votre perte. Acceptez graduellement le décès de l'être cher. Tentez de surmonter vos sentiments d'amertume et de blâme car ils peuvent vous empêcher d'aller de l'avant.
- Prenez un nouveau départ. Lorsque votre chagrin commencera à s'amoinrir, reprenez les activités que vous aviez peut-être laissées tomber et songez à entreprendre quelque chose de nouveau. Pensez à forger de nouvelles relations à votre propre rythme.
- Remettez les grands changements de vie à plus tard. Attendez environ un an avant de prendre des décisions importantes comme déménager, se remarier ou avoir un autre enfant. Le jugement d'une personne endeuillée peut ne pas être tout à fait éclairé et les changements pourraient intensifier le stress que vous éprouvez déjà. Ces différentes étapes font donc partie du processus naturel de deuil. Pendant ces différentes phases, ne perdez pas de vue une chose essentielle : pensez à vous !

Aider un proche endeuillé

Il paraît difficile de participer au processus de deuil d'une autre personne. Vous pouvez vous sentir coupable ou impuissant. Ce sentiment est tout à fait naturel. Cependant, soyez-en convaincu, vous pouvez aider la personne endeuillée à chaque étape de son parcours.

Lors de l'étape 1, l'état de choc : jouez un rôle de soutien. Vous êtes là pour qu'on s'appuie sur vous. Vous pouvez par exemple aider à la préparation des repas, à la planification des démarches relatives aux funérailles ou à toute autre tâche bouleversante qui fait suite à un décès.

Lors de l'étape 2, la désorganisation : sachez écouter. Reconnaissez le besoin de votre ami d'exprimer ses émotions et de raconter sans cesse des anecdotes au sujet de la vie et du décès de la personne chère. Les gens ont besoin de parler de leur perte.

Lors de l'étape 3, la réorganisation : soyez un ami. Aidez la personne endeuillée à reprendre sa vie active et à reprendre sa vie sociale. Encouragez-la à participer à des activités sociales, à avoir des passe-temps, etc.

Peu de gens peuvent affronter seuls la peine du deuil. Ils ont besoin de la partager et de parler de leur perte. Cela fait partie du processus de deuil. Laissez la personne en deuil faire son propre chemin, sans chercher à l'influencer, sans lui dire de réagir ou de se "ressaisir" alors qu'elle n'en est pas capable. Si les réactions vous semblent excessives, encouragez la personne endeuillée à obtenir de l'aide professionnelle et fournissez-lui le soutien dont elle a besoin pour faire les démarches nécessaires à cet effet.

Et n'oubliez pas, l'aide apportée doit se faire dans le temps car la douleur devient plus forte quelques mois après le décès.

Les conseils du Dr Christophe Fauré

Site des Pompes funèbres générales http://www.pfg.fr/html/deuil/chem_d6.htm

Le besoin essentiel de votre ami(e) en deuil est de parler, encore et encore, de ce qu'il / elle est en train de vivre. Vous l'aidez en lui posant ces trois questions :

« Raconte-moi ce qui s'est passé »

Une des idées fausses concernant le deuil est qu'il est préférable de ne pas parler de la personne décédée et de faire comme si de rien n'était. C'est une erreur. Demander à l'endeuillé ce qui s'est passé est un véritable soulagement. Enfin, une invitation à parler en détail de ce qui nourrit sa peine : les circonstances de la maladie ou de l'accident, les derniers instants, tout ce qui a été dit et partagé... Ce récit est essentiel. La personne en deuil ne se complaît pas dans le malheur quand elle le répète inlassablement : c'est nécessaire. Il est bien sûr douloureux, mais, si on reste présent à ses côtés, sans chercher à la calmer à tout prix, ni à fuir car cette souffrance nous fait peur, alors on lui apporte authentiquement l'aide dont elle a besoin.

Il faut également accepter le silence, savoir ne rien dire et ne rien faire. Simplement être là et respecter le besoin de réflexion de l'endeuillée(e). Se manifester par un coup de fil ou une lettre contribue également à apporter un réconfort et un soutien.

« Qui as-tu perdu ? »

« Qui était cette personne disparue ? Quelle était la relation qui existait entre vous deux ? » Il faut explorer ce lien de façon répétée au fil des mois. Ce retour en arrière aide à prendre la véritable mesure de tout ce qui a été perdu et rend compte du travail intérieur que votre ami(e) doit accomplir.

« Où en es-tu aujourd'hui ? »

• **Physiquement ?**

Le corps aussi vit le traumatisme de la perte. Il faut, très régulièrement, faire le point sur l'état de santé de votre ami(e) : on néglige trop souvent sa santé quand on est en deuil.

• **Psychologiquement ?**

Les émotions sont la texture même du deuil et il est indispensable de laisser la place à leur libre expression. Le simple fait de permettre à votre ami(e) d'exprimer - sans jugement - la colère, la culpabilité, la tristesse... est une aide considérable.

• **Matériellement ?**

Il est important de prendre en compte d'éventuelles modifications de la situation financière de votre ami(e) car celles-ci peuvent avoir une incidence directe sur le déroulement du deuil. Le cas échéant, il / elle aura besoin d'aide pour des démarches administratives ou sociales. Vous pouvez également proposer une aide pratique quotidienne, pour des tâches matérielles ou des déplacements par exemple. Soyez alors simple et direct dans votre offre et ne proposez que ce que vous serez capable de tenir dans la durée. Ne vous contentez pas de vagues suggestions car un(e) endeuillé(e) ne demandera jamais d'aide de lui-même.

Sachez enfin que le deuil de votre ami(e) va prendre beaucoup plus de temps que vous ne l'imaginez... Il faut vous armer de patience. On a parfois l'impression qu'il tourne en rond car il répète sans cesse les mêmes choses... mais cette répétition lui est indispensable ! C'est la nature même de son « travail de deuil ». C'est dans la constance de votre présence que votre soutien deviendra inestimable.

Ouvrages du Dr Christophe FAURE, psychiatre - psychothérapeute

Vivre le deuil au jour le jour (2012, dernière édition) - Vivre ensemble la maladie d'un proche (1998) - Le couple brisé (2002), chez Albin Michel

Vous pouvez vous faire aider par une **association** :

- Vivre Son Deuil 7, rue Taylor - 75010 PARIS Ecoute- tél. : 01 42 38 08 08 ; www.vivresondeuil.asso.fr
- Le Centre national de ressources et des soins palliatifs et de la fin de vie <http://www.spfv.fr/>
- Jalmalv fédération 132 rue faubourg Saint-Denis - 75010 PARIS -Tél. : 01 40 35 17 42, www.jaimalv.org
- SOS Amitié 0820 066 066 ; www.sos-amitie.com ; sosa@sos-amitie.com
- Jonathan Pierres vivantes : <http://www.anjpv.org/> 61, rue de la Verrerie 2ème étage 75004 Paris -Tél. : 01 42 96 36 51
- EKR : Elisabeth Kübler-Ross [ekr.free.fr/](http://www.ekr.free.fr/) 10 Rue Grande, 36000 Châteauroux -Tél. : 02 54 07 01 69
- Apprivoiser l'absence : deuil enfant, frère, sœur – Entraide www.apprivoiserlabsence.com – 21 rue des Malmaisons – 75013 Paris - Tél. : 07 86 38 10 65