

Rosette **POLETTI** & Barbara **DOBBS**

Vivre son deuil et croître

Faire de tous les moments
de sa vie une symphonie

Sélection des mêmes auteurs aux Éditions Jouvence :

Philosophie du coquelicot, 2009

Comment se dire adieu, 2009

Petites fleurs du cœur, 2009

Ressources, 2007 *Prendre soin de soi pour prendre soin de l'autre*, 2003

Dans la même collection aux Éditions Jouvence :

Petit manuel de survie dans la jungle du quotidien, Alia Cardyn, 2014

9 étapes pour oser le bonheur et son guide pratique, Sabine Cointe, 2013

Alimentation santé : vraies rumeurs et fausses informations sur internet,

Aline Bossi & Forent Lamiaux, 2013

Les neuf leçons du guerrier maasäi, Xavier Péron, 2013

Catalogue gratuit sur simple demande

Éditions Jouvence

France : BP 90107 – 74161 Saint-Julien-en-Genevois Cedex

Suisse : CP 89 – 1226 Thônex (Genève)

Site internet : www.editions-jouvence.com

Mail : info@editions-jouvence.com

© Éditions Jouvence, 1993, 2003

© Nouvelle éditions Jouvence, 2014

ISBN : 978-2-88911-519-8

Couverture : Éditions Jouvence

Image de couverture : © Subbotina Anna

Composition intérieure : Quarma Productions

Images intérieures : © eyetronic p. 13 et 107, © Jeanette Dietl p. 15, © Stauke p. 23, © BONIN Foto p. 61, © Petair p. 85, © sigrid61 p. 91, © Jörg A p. 99, © Christian Müller p. 121, © Fiedels p. 133.

Peintures p. 119-120 : A.M. Dimon.

Tous droits de reproduction, traduction et adaptation réservés pour tous pays.

Sommaire

Introduction	11
Le processus d'attachement	13
Les différentes pertes	15
La perte d'une personne.....	15
Les facteurs qui influencent le deuil	16
Le deuil anticipé	19
Le processus de deuil	23
1) Le choc.....	26
2) Le déni émotionnel	27
3) La protestation	28
4) La tristesse et le chagrin.....	28
5) L'acceptation intellectuelle.....	29
6) L'acceptation globale	29
7) Les nouveaux attachements	29
8) Possibilité de croître à travers la recherche de signification	30
Les problèmes liés aux nouveaux attachements.....	31
La fin du processus de deuil	32
Les réactions physiques liées au deuil et à la séparation...	33
Dernières recherches sur le deuil	33
Les réactions mentales au deuil.....	35
Les comportements courants face au deuil	36

Les problèmes liés à l'alimentation.....	36
L'hyperactivité	36
La recherche d'objets ayant appartenu au défunt.....	36
L'inhibition du processus de deuil	39
Le deuil pathologique	40
Vivre le processus de deuil	43
Durant l'étape du choc.....	43
Comment prendre soin de soi?	44
Durant la phase de déni émotionnel	45
Durant l'étape de la protestation	45
L'étape de la tristesse et du chagrin	47
L'acceptation intellectuelle	49
L'acceptation globale	50
La création de nouveaux attachements	50
La possibilité de croître grâce à la recherche de signification.....	52
Survivre au deuil et à la perte. Conseils donnés par ceux qui ont déjà parcouru ce chemin	54
Le chemin de deuil dans quelques situations particulières	57
Le deuil d'une personne qui n'est pas morte.....	57
Les deuils à faire	58
Le deuil de la relation qui existait avant la maladie ...	58
Le deuil du rôle.....	58
Le deuil de la normalité	59
La perte de la prédictabilité	59
La perte du sens.....	59
Perdre un enfant à la naissance	61
Faire le deuil de l'enfant mort-né	61
Le deuil particulier lié à l'avortement.....	64

Soutenir un enfant en deuil	65
L'enfant passe-t-il aussi par un travail de deuil ?	68
L'adolescent et le deuil	71
Le deuil d'un conjoint	75
Faire le deuil d'une personne morte du Sida	81
Faire le deuil d'une personne qui s'est suicidée	85
Le processus de deuil de ceux qui restent	86
Dire le suicide aux enfants.....	89
Faire le deuil d'une personne qui a disparu	91
L'importance des rites funéraires	95
Accompagner une personne en deuil	99
La capacité d'être une présence paisible.....	99
La capacité d'écoute	101
La capacité d'offrir une aide pratique	102
La capacité d'empathie	103
La patience	104
La charte des droits des endeuillés	105
Approches et exercices permettant de faciliter le cheminement du deuil	107
Se débarrasser de ses regrets et de sa culpabilité.....	107
Écrire une lettre à la personne décédée.....	108
Vider sa colère.....	109
Lâcher prise	109
L'icône de la Résurrection	110
Les textes sacrés, les poèmes, les métaphores	110
La légende des sables	112

Les visualisations	114
1. La Chrysalide	114
2. La figure huit	116
Les productions artistiques	116
Le service d'autrui comme aspect du processus de guérison	119
Approches de soins complémentaires permettant d'aider une personne en deuil	121
L'annonce du deuil.....	121
1) L'homéopathie	121
2) Les élixirs de fleurs de Bach	122
Durant le processus de deuil.....	122
1) L'aromathérapie.....	122
2) Les élixirs de Bach	123
3) La phytothérapie	123
4) Pour un bain du corps entier	124
5) Les oligo-éléments	125
Les différentes possibilités d'aide aux endeuillés	127
Comment fonctionnent ces groupes ?.....	128
L'EFT ou technique de libération émotionnelle	130
L'ÉmoTrance	131
Croître à travers un deuil ?	133
Questions et réponses à propos du deuil	139
Comment annoncer la mort d'un proche à son entourage ?.....	139
Faut-il voir le corps d'une personne décédée subitement ou, au contraire, garder l'image du défunt tel qu'il était, plein de vie ?	140
Faut-il emmener un enfant au service funèbre ?	141

Que penser des enterrements dans la plus stricte intimité ?	141
Que dire à une personne en deuil lorsqu'on la rencontre pour la première fois après le décès ?	142
Offrir des fleurs et des couronnes, n'est-ce pas une perte d'argent qui serait plus utile à une bonne œuvre ?	142
Que faut-il faire lorsqu'on ne désire pas un service religieux ?	143
Pourquoi est-il important de pleurer après le décès d'un proche ?	144
Quelles sont les périodes les plus pénibles après un deuil ?	144
Y a-t-il des risques de tomber malade physiquement après un deuil important ?	144
Que faire avec les affaires de la personne décédée ? ...	145
Quels moyens employer pour lâcher prise de tous les regrets, de tous les « si seulement » éprouvés concernant le défunt et les circonstances de sa mort ?	146
Conclusion	149
Bibliographie	151
Annexes	155
Arc-en-ciel Suisse.....	155
Association Jonathan Pierres Vivantes, France	156
Association Vivre son deuil.....	156

*Les morts sont des invisibles,
ils ne sont pas des absents.*

Saint Augustin



Introduction

Vous qui ouvrez ce livre, vous êtes peut-être en train de vivre un deuil ou une séparation, ou alors quelqu'un dans votre entourage passe en ce moment par cette expérience difficile.

Quelle que soit votre situation actuelle, vous avez certainement déjà subi des pertes et l'avenir vous en réserve probablement de nouvelles. Aussi difficile que soit cette expérience de la perte, de la séparation, elle n'en est pas moins universelle. Comme le dit *La Cabbale*, livre de sagesse, connu dans le monde judéo-chrétien :

L'être humain doit voir que rien n'est réellement, mais que tout est en devenir et en changement. Rien n'est immobile. Tout naît, croît et meurt. À l'instant même où une chose atteint son point culminant, elle se met à décliner. Rien n'est permanent, sauf le changement.

Toute perte est douloureuse. Le deuil d'un être aimé est particulièrement difficile à vivre, mais la brisure du divorce, la fin d'une relation intime, l'éloignement de ceux qu'on aime causé par l'émigration, la perte de son emploi, d'aspects de soi-même lors de maladies ou d'accidents, la perte

de possessions, de buts, d'idéal, toutes ces pertes appellent un cheminement nommé *processus de deuil*.

Ce processus est un parcours sinueux avec des montées et des descentes, il représente une expérience intense sur les plans physique, émotionnel, mental et spirituel.

Lorsque la perte est là, que l'inattendu ou l'inacceptable est arrivé, chacun va vivre, à sa manière, cette douleur qui étreint, qui habite l'être tout entier.

La connaissance du processus de deuil peut représenter une certaine aide pour ceux qui le vivent, c'est pourquoi, à travers les témoignages d'une soixantaine de personnes ayant vécu un deuil et l'accompagnement de centaines d'endeuillés, à travers les expériences personnelles du deuil qui ont été les nôtres, nous désirons partager avec vous, cher lecteur, quelques données relatives à ce chemin difficile que vous avez déjà parcouru peut-être ou que vous parcourrez un jour.



Le processus d'attachement

*« Seuls ceux qui évitent l'amour
peuvent éviter le chagrin du deuil.*

*L'important est de croître,
à travers le deuil
et de rester vulnérable à l'amour. »*

JOHN BRANTNER

L'attachement est le cœur même de tout travail de deuil. En effet, s'il n'y a pas d'attachement à une personne, à un animal, à une chose, à un but, à un idéal, il n'y a pas vraiment *deuil*.

L'être humain a besoin d'attachement. John Bowlby, le grand psychologue anglais qui a étudié ce sujet sa vie durant, insiste sur cette caractéristique humaine. Pour lui, ce sont les besoins de sécurité de l'enfant qui l'amènent à investir de l'énergie, de l'amour dans des relations qui deviennent fondamentales pour lui. L'attachement est alors dirigé vers quelques personnes spécifiques, tels les parents, frères, sœurs. Ce sont ceux qui enseignent à l'enfant à établir des liens émotionnels.

Cet attachement existe aussi dans le monde animal. Le jeune mammifère, à mesure qu'il grandit, quitte l'objet de son attachement pour des périodes de plus en plus longues

en s'éloignant géographiquement. Cependant, lorsqu'il a besoin de support ou de sécurité, il revient vers l'objet de son attachement.

Chez les humains, lorsque la relation parent-enfant n'est pas adéquate, l'attachement peut être tissé d'anxiété, être très ténu ou absent.

Il se peut que des liens en formation soient rompus trop tôt par la perte de la confiance ou la peur de l'échec. Là, à nouveau, l'attachement ne peut pas avoir lieu.

Cette incapacité à s'attacher peut aussi se produire par absence de stabilité, changements trop fréquents de personne significative, lorsque l'enfant ballotté d'une famille gardienne à une autre, d'un orphelinat à un foyer. Dans ces situations, il y a *incapacité à s'attacher* ou, en d'autres termes à s'investir affectivement dans la relation.

Les liens humains ont de multiples formes. Ils peuvent être intenses et intimes et par là répondre à toute une série de besoins tels que sécurité, amour, amitié, intégration sociale, se sentir utile et important pour l'autre, avoir un allié ou encore être guidé et soutenu.

Les liens relationnels se construisent dans le temps. Toute l'évolution d'une relation est gardée dans la mémoire sous forme de symboles qui deviennent une sorte d'image intérieure de la relation. Ces symboles sont associés à des sentiments, à des émotions et ces images vont influencer les interactions et les perceptions qu'a la personne de sa relation à l'autre.

Au moment de la séparation, ce sont toutes ces images, tous ces symboles qui vont devenir importants. Dans le phénomène du deuil, de la rupture d'un attachement, on ne pleure pas que le présent, la réalité, mais bien tout ce qui a existé, tout ce qui aurait pu exister et tout ce qui a existé et qu'on regrette, qu'on voudrait modifier si on le pouvait.



Les différentes pertes

La perte d'une personne

Parmi toutes les pertes qu'on peut vivre, la perte d'une personne aimée est l'une des épreuves les plus difficiles à traverser, c'est fréquemment un événement dramatique. Le quotidien s'estompe pour faire place à cette réalité incroyable. Celui ou celle qu'on aime n'est plus. Ce qui semblait essentiel hier apparaît aujourd'hui comme dérisoire. Ce après quoi on courrait, ce pour quoi on s'inquiétait, tout cela est balayé par la fracture émotionnelle que représente le deuil.

Parmi ceux qui ont vécu ce drame, certains ont décrit ce qu'ils ressentaient. Ainsi la mère de l'acteur Patrick Dewaere, Mado Maurin, décrit son expérience de la manière suivante :

● *« J'étais installée... Fière de mes enfants. Heureuse presque. J'avais 66 ans. Encore quatorze ou quinze ans avant que ne sonne l'heure du départ... Quand soudain, cette chose énorme, terrible... Cette croix. D'un seul coup, tout bascule, tout devient dérisoire : ce que l'on avait cru, ce que l'on avait dit, ce bonheur dont on avait la prétention d'être l'artisan et le maître... »*

Et elle raconte le drame, la voix nouée :

● *« Je suis arrivée trop tard. J'étais à la campagne. Je n'ai même pas attendu la fin du coup de téléphone de mon mari. Dès que j'ai entendu : Patrick s'est mis une balle dans la tête !, j'ai raccroché et je suis partie. Et durant les 40 kilomètres qui me séparaient de là où il était, j'ai prié, j'ai prié : Faites qu'il ne soit pas mort... Qu'il soit seulement blessé. J'ai espéré pendant quarante kms. Mais quand je suis arrivée, il avait été emmené. Dans l'appartement vide, il n'y avait plus qu'une silhouette tracée sur le tapis, avec le sang... »*

Dans l'instant presque, j'ai su que je ne serai plus jamais la même femme. Qu'il y aurait désormais un avant et un après cette grande blessure. Il n'y a rien de pire que de perdre un enfant. Rien de pire surtout qu'un fils qui se donne la mort. C'est ce qui me tiendra à genoux jusqu'à la fin de ma vie. Seigneur, pourquoi ? »

Que la mort soit prévisible ou non, que celui ou celle que l'on perd soit jeune ou vieux, cela fait, bien sûr, une différence, mais ce qui frappe toujours en pleine poitrine ceux qui restent, c'est le définitif de la mort. Pour toujours ! Jamais plus ! C'est inacceptable ! Comment survivre ? Comment traverser cette douleur qui étreint, qui habite l'être tout entier ? Comment retrouver la paix, la joie ?

Les facteurs qui influencent le deuil

Lorsqu'il s'agit de la perte d'une personne, de multiples facteurs influencent le processus de deuil :

Tout d'abord la nature unique et la signification de la perte pour la personne qui reste.

Qui était le défunt ? Était-il le seul interlocuteur de son épouse qui n'avait aucune vraie relation à l'extérieur et aucun enfant avec qui partager ce qu'elle vivait ?

L'endeuillé avait-il tissé avec la personne décédée une relation extraordinairement forte ou longue de cinquante années de vie commune, ou encore le défunt était-il l'enfant bien aimé pour qui « on avait tout sacrifié » ? ou la mère toute puissante, source de réconfort ?

Comme nous l'avons vu, toutes les pertes sont différentes, mais elles représentent chacune une réalité bien spécifique pour l'endeuillé.

Ce qui influence aussi la nature du deuil, ce sont les qualités de la relation perdue. Il se peut que la personne décédée ait représenté plus que sa propre présence dans la relation. Imaginez Jackie Kennedy au soir du décès de son mari : de première dame des États-Unis, elle redevient une femme comme les autres, son rôle national et international dépendait totalement de la vie de son mari. Dans d'autres situations, où les deux conjoints vivaient d'une manière un peu symbiotique, la perte de l'un des époux fait que celui qui reste se sent incomplet, incapable de se reconstruire.

Dans d'autres situations, la personne décédée était la personne centrale de la famille et son départ met en danger l'équilibre de tous les membres de la famille. De nouveaux rôles doivent être assumés par les survivants qui ne sont pas toujours prêts à les endosser. Parmi les facteurs à considérer il y a encore l'expérience de l'endeuillé avec la séparation.

On pourrait croire qu'il est possible d'apprendre à vivre le deuil. Il n'en est rien. Lorsqu'une personne subit des séparations successives, elle peut se trouver *en surcharge de deuil* et ne plus arriver à guérir émotionnellement.

Plus un deuil a été vécu négativement, plus les suivants seront difficiles à gérer.

La qualité de la relation entre l'endeuillé et la personne décédée joue aussi un très grand rôle dans le travail de deuil. Plus il y avait de conflits entre deux membres d'une famille, entre un parent et son conjoint ou entre des parents et leurs enfants adultes, plus le processus de deuil est difficile à faire. Parfois, l'endeuillé n'arrive pas à lâcher prise de son chagrin. Il a besoin de dire ce qu'il aurait voulu dire et qui, pour différentes raisons, n'a pas été exprimé :

*« Je t'aime », « Je te demande pardon »,
« J'avais tant besoin de toi ».*

Les raisons de la mort, les circonstances du décès jouent aussi un grand rôle dans le processus de deuil. Il est souvent plus *facile* d'accepter une mort préparée au terme d'une longue maladie que, par exemple, le suicide d'un fils ou d'une fille.

De même, une mort soudaine ne permet pas la préparation ni la possibilité de terminer ce qui ne l'est pas dans la relation.

La longueur de la maladie amenant la mort peut aussi être un facteur important. Il a été observé que lorsque la maladie dure très longtemps, l'endeuillé peut se trouver dans un grand isolement social à cause du temps consacré aux soins de celui qui est décédé. D'autre part, lorsque, à plusieurs reprises, la personne qui va mourir se sent très mal, puis voit son état s'améliorer, il peut y avoir de la colère et de la culpabilité chez les proches, ou encore une telle fatigue émotionnelle que le deuil est difficile à vivre.