



Mardi 30 septembre 2025

Comment accompagner une personne touchée par le deuil ?

Laetitia Hermite

Comment être présent, être un compagnon de route, comment se manifester de façon ajustée auprès d'une personne qui vit un deuil ?

1/ Qu'est-ce que le deuil ?

- C'est un sujet tabou. On ne sait plus comment parler de la mort donc on ne parle plus du deuil. Mais moins on en parle, plus les risques de complications, de deuils prolongés, de deuils pathologiques sont élevés.
- Il y a une méconnaissance du processus du deuil. Il y a des idées reçues (et fausses) très fortes : le deuil dure un an, il faut lui changer les idées.
- On pense que pleurer c'est mauvais signe, mais ça n'est pas réconfortant de chasser la tristesse, c'est une double peine. Pour aider il faut s'ajuster à ce que la personne vit et au moment où elle en est.
- En anglais il y a deux mots pour dire deuil, l'émotion et le processus en français qu'un mot. Mais le deuil c'est à la fois un ressenti : c'est la douleur et la rupture d'un lien. Chaque deuil est unique, l'intensité aussi.
- La nature du lien, les circonstances du décès et l'histoire de la personne qui reste sont importants. Le deuil touche le corps, l'intellect, l'âme, la capacité à raisonner. C'est une expérience personnelle et intime (La nature du lien, les circonstances du décès, l'histoire de la personne qui reste).
- Le deuil est un déchirement, c'est un séisme. C'est une expérience universelle mais une expérience infiniment personnelle et intime qui atteint toutes les strates de la personne qui reste : ça touche son corps qui va être extrêmement fatigué, ses émotions qui vont être submergées par la souffrance, sa raison, sa capacité à raisonner, sa capacité à faire des raisonnements, son âme avec une profonde remise en question, ce sont toutes les dimensions de la personne qui sont touchées par le deuil. Donc par exemple un proche qui a perdu sa mère ne peut pas aller vers quelqu'un qui a perdu sa mère car ce n'est pas la même chose. Ma vie n'est pas la sienne. Il faut penser que l'on ne sait rien, c'est l'attitude la plus consolante. Le fait de ne rien savoir nous oblige à écouter.
- Le deuil désigne une chronologie, une période de temps, un processus. Quand on se blesse physiquement il y a en moi, sans avoir besoin de volonté, un processus qui se met en place pour cicatiser la blessure (ex de la brûlure). La blessure psychique du deuil c'est pareil, il y a un processus naturel qui se met en place au moment du décès. On peut participer au soin de cette blessure en accompagnant le processus, c'est le travail de deuil.

On distingue le deuil, le processus qui se met en place quoi qu'il arrive et le travail de deuil qui est ce que l'on peut faire pour créer les conditions les plus harmonieuses de cicatisation.

Pour les proches cela signifie que l'on soit confiant. Au fil des années de cicatisation il y a une promesse d'apaisement.

« Faire son deuil » n'a pas de sens. Il n'y a pas de début, de milieu et de fin. Un deuil transforme à tout jamais. Le manque sera toujours présent. On traverse le deuil ou on vit avec son deuil (ex souvenirs d'Eisenhower).

2/ Chronologie du deuil.

C'est un processus qui n'est pas linéaire et la durée de chaque étape varie en fonction des personnes.

- 1^{ère} étape :
 - o Le choc du décès, le moment de la mort, la sidération. Il y a comme une anesthésie émotionnelle. Le cerveau se met en pilote automatique, il ne fonctionne pas normalement. Les proches doivent suivre la personne dans ce qu'elle fait pour se maintenir à la surface.

Ne pas dire des phrases qui minimisent la gravité de la souffrance (« il ne souffre plus », « il aura eu une belle vie », « quel âge avait-il ? » ...) sauf si la personne qui est en deuil le dit en premier.

Ne pas dire des phrases qui projettent dans le futur « tu vas refaire ta vie » ... pour un suicide dire « raconte-moi » mais pas « tu n'avais rien vu ? ».

Ce qu'il faut dire : rester silencieux quelques temps pour savoir où en sont les personnes en deuil. On peut commencer par dire « je suis désolée » « je suis là si tu veux en parler ou pas » « de quoi as-tu besoin ? ». Ce qui touche le plus c'est de partager un souvenir sincère. On peut juste aussi être là et rester silencieux.

- 2^{ème} étape :

- Les obsèques, c'est l'étape de fuite ou de recherche. Cette étape peut être très longue. La fuite c'est une forme de fébrilité devant la vague de la souffrance que l'on voit arriver. C'est une forme de course effrénée (changement de travail, déménagement, sorties nombreuses...).

Il faut éviter la posture de jugement et avoir une posture de questionnement (qu'est-ce qu'il vit, qu'est-ce qu'il traverse, de quoi a-t-il a besoin).

- Le plus courant de la deuxième phase c'est la recherche. La recherche c'est chercher partout le défunt avec ses cinq sens (photos, voix, parfum, vêtements, adoration, souvenirs, ...). Il y a un besoin de retrouver celui que l'on a perdu par ses cinq sens.

Il faut parler du défunt, dire son prénom. Parler et pleurer permettent de ventiler.

- 3^{ème} étape : la déstructuration (ex du ventilateur)

- C'est le vécu le plus douloureux, le plus âpre, le plus long. C'est une phase loin du décès donc les personnes sont moins entourées. Elles se sentent moins obligées à être en deuil, se sentent obligées de dire ça va. C'est une phase très dure. Les personnes en deuil pensent qu'elles font une dépression et qu'elles ne vont jamais y arriver.

Dire aux personnes que c'est une période très dure. Il faut prendre des engagements que l'on peut tenir, créer et mobiliser des réseaux d'entraide, faire parler la personne en deuil de la personne décédée, les larmes prennent soin de la blessure du deuil. Une personne en deuil est fatiguée (comment vas-tu ? comment dors-tu ?...), il faut être vigilant et dire que la 4^{ème} étape existe.

- 4^{ème} étape : C'est l'étape de restructuration.

- Les personnes vont redéfinir le rapport aux autres, les colères vont diminuer. Elles auront une relation plus pacifique avec leur entourage. Elles vont redéfinir le rapport avec la personne qu'elles ont perdue, passer d'une relation extérieure à une relation intérieure. Elles vont redéfinir le rapport à elles-mêmes, « qui suis-je devenue maintenant ? ».

Pour rajouter une dimension spirituelle : quand on croit en Dieu et à la résurrection des corps cela veut dire que l'on pourra resserrer dans nos bras ceux qui nous ont précédés.

Pour aller plus loin :

Vivre le deuil au jour le jour Dr Christophe Fauré

Comprendre un enfant ou un adolescent en deuil Béatrice Copper Royer

Notes sur le chagrin Ngozi Adichie

Sur la scène intérieure Marcel Cohen

Vivre avec les morts Delphine Horwiller

L'autre Dieu Marion Muller Colard

Ce lien qui ne meurt jamais Litta Basset

Podcast *Adieu les sens* avec Delphine Horwiller sur France Inter

