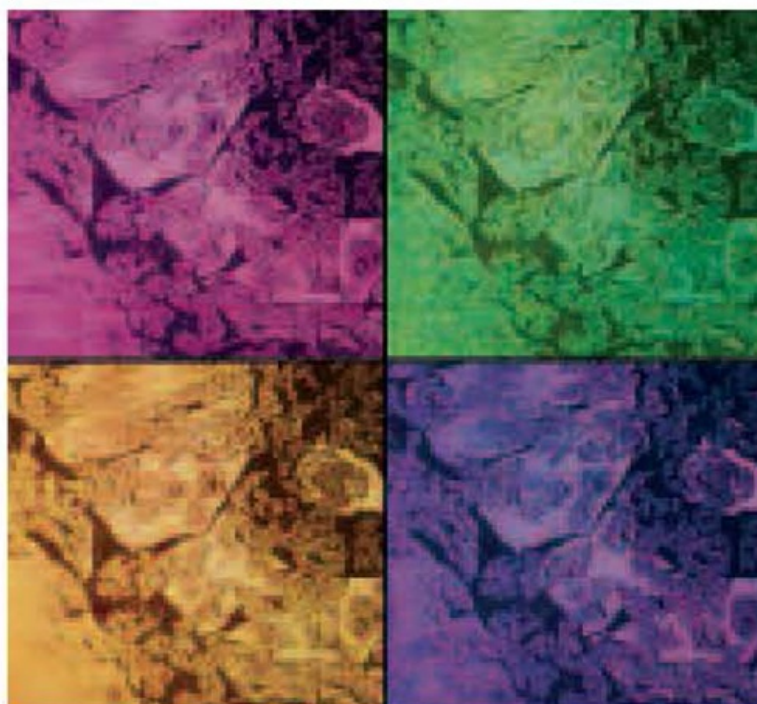


Sue Mayfield

10 étapes pour surmonter le deuil



10 étapes pour surmonter le deuil

Sue Mayfield

- Vous avez récemment vécu un deuil.
- Vous vous sentez peut-être terriblement seul.
- Pourrez-vous jamais dépasser cette épreuve ?
- Comment prendre soin de vous et des autres ?

10 étapes pour surmonter le deuil vous accompagnera pas à pas dans le processus de deuil que vous allez parcourir. Ce livre aborde chaque sujet de façon très concrète : l'organisation des funérailles, la vie quotidienne et l'absence de l'autre, le bouleversement émotionnel...

Il remet en question plusieurs idées fausses concernant cette période difficile et permet à chacun de trouver, dans cette épreuve, son propre chemin pour réaliser son deuil.

Cet ouvrage aidera celles et ceux qui ont perdu un être cher mais aussi leurs amis et leurs parents qui souhaitent les entourer et les soutenir.

Sue Mayfield est également l'auteure de plusieurs romans pour les adolescents.

Ces pages ne sont pas disponibles à la pré-visualisation.

dire des choses comme « *Elle a bien profité de la vie* ». D'un autre côté, si cette personne de quatre-vingt-dix ans était votre arrière-grand-mère (le roc et le cœur de votre famille, constamment présente pendant toute votre vie), le choc provoqué par sa disparition définitive peut se révéler assez dévastateur.

Si une femme perd son mari dans un accident d'escalade, elle puisera un certain réconfort dans le fait de savoir qu'il est mort en faisant ce qu'il aimait et que le risque impliqué par ce sport faisait partie du plaisir qu'il en retirait. Mais elle peut aussi être furieuse (*Je lui avais bien dit de ne pas sortir par cette météo !*). Des reproches ou de la culpabilité peuvent se mêler à la colère. Et s'ils s'étaient querellés la veille de son départ et quittés en mauvais termes ou sans se dire au revoir ? Elle éprouvera des regrets, un sentiment de gâchis ou d'inachevé.

Si le décès de la personne est consécutif à un suicide, les questions restées sans réponse et le mélange de colère, de consternation, de trahison et d'impuissance éprouvé par ceux qui restent risquent de faire des ravages.

« Il était tout pour moi... »

L'impact du décès d'un proche, à court et à long terme, dépendra de :

- Votre degré de proximité ;
- À quel point il était précieux pour vous ;
- La place qu'il occupait dans votre vie.

Généralement, la mort d'un conjoint ou d'un enfant produit un impact plus grand que la perte d'un cousin ou d'une tante âgée, par exemple. Cependant, si le cousin était votre ami d'enfance ou votre rival depuis toujours, sa disparition peut vous affecter profondément. Si la tante âgée était la personne à laquelle vous vous étiez confié lorsque vos parents se sont séparés ou celle qui

vous a sorti d'affaire lorsque vous étiez endetté ou encore votre dernier lien avec la génération de vos parents disparus, sa mort représentera une perte plus significative que si elle était simplement un parent éloigné.

Il se pourrait aussi que la personne décédée ne soit ni un ami ni un parent, mais un collègue de travail, par exemple, avec qui vous avez partagé un bureau pendant vingt ans. Ses petites manies vous agaçaient au quotidien, mais il faisait partie de votre vie et sa disparition laisse un grand vide dans votre existence.

La qualité de la relation aura aussi son importance :

- Votre relation était-elle intime ou distante ?
- Votre relation était-elle brisée ou difficile ?

Ainsi, la disparition d'un ami cher, qui vous connaissait bien et qui avait partagé vos hauts et vos bas, vous affectera davantage que la mort d'un frère dont vous vous étiez progressivement éloigné et que vous voyiez rarement. Le décès d'un frère avec lequel vous étiez brouillé, par contre, entraînera son lot de regrets et de « si seulement » : *Pourquoi nous étions-nous autant éloignés l'un de l'autre ? Était-ce ma faute ? Les choses auraient-elles pu se passer autrement ?*

Si la mort a frappé un bébé (nouveau-né, mort-né ou fausse couche), la douleur de la perte sera renforcée par la déception et par l'angoisse du potentiel non réalisé ou le fait de ne pas avoir eu la possibilité de connaître ce petit être. Le deuil peut aussi rester invisible (surtout dans le cas d'une fausse couche) et ignoré des autres ou banalisé par des remarques maladroitement comme : *Tu pourras en avoir d'autres.*

La personne décédée pourrait avoir compté davantage à vos yeux que les apparences le laissent penser. Par exemple, si vous étiez sa maîtresse ou son partenaire gay non reconnu, votre

sentiment d'isolement sera renforcé par la nature secrète de votre relation et par votre exclusion de tous les rituels liés au deuil.

Questions de vie et de mort

Face à la mort d'un proche, vous serez amené à méditer des questions auxquelles vous n'avez jamais vraiment songé auparavant. Vous vous débattrez avec de grandes réflexions philosophiques, vous demandant ce que vous devez croire et ne pas croire. Votre vision de la mort influencera votre façon de la surmonter. Ainsi, le fait d'y voir une fin abrupte, un terminus, une extinction de la vie (comme un fil soudain coupé ou une lampe définitivement éteinte) ou un seuil vers une existence d'un autre type (sorte de « vie après la mort ») aura toute son importance. Si le défunt a connu une vie tourmentée et douloureuse, vous considérerez sa mort comme une source de repos, un sommeil apaisé, un silence bienheureux. Si vous croyez en Dieu, ou au ciel et à l'enfer, vous vous inquiétez peut-être que la personne soit jugée ou du « lieu » où elle s'en est allée.

Vos convictions et votre opinion produiront un impact, mais aussi celles du défunt :

- Ce qu'il croyait sur la vie après la mort ;
- S'il a semblé lutter contre la mort ou l'accepter calmement ;
- S'il s'était préparé à sa mort, en l'évoquant et en faisant des projets, notamment concernant ses conséquences.

La sensation qu'une personne a eu « une bonne mort » atténuera partiellement le choc et l'indignation provoqués par sa disparition. Ou ne produira aucune différence. Peu importe comment vous tentez d'expliquer sa mort et votre opinion sur ce qui s'est réellement passé (spirituellement, biologiquement, théologiquement ou existentiellement), la réalité reste la même :

Ces pages ne sont pas disponibles à la pré-visualisation.

progrès, de prendre un certain recul sur la façon dont ils s'en sortent par rapport aux autres ou à « la norme », mais notre parcours sur le chemin du deuil n'est pas direct et prévisible. Il est très probable qu'après la dissipation de l'onde de choc et de l'engourdissement initial, vous commencez à vous sentir plus mal, et non mieux. Les propositions d'aide et de soutien sont moins nombreuses qu'au début. Vous vous sentez peut-être moins protégé qu'au lendemain du décès et, désormais, vous ressentez de façon plus aigüe encore votre douloureuse solitude, comme si l'effet d'un anesthésiant s'était dissipé. Vous serez fatigué et irritable, plus nerveux, moins apte à faire face, maintenant que l'adrénaline qui vous avait aidée pendant les premiers jours et les premières semaines est retombée. Vous vous sentez peut-être pressé de faire face ou de paraître affronter la réalité. Ou bien vous êtes épuisé par la durée apparente de tout ce processus et par la sensation de faire un pas en avant puis un pas en arrière, voire deux. Il est utile de savoir que d'autres ont expérimenté cette impression de tourner en rond. Voici ce qu'écrivait C. S. Lewis dans son livre *Apprendre la mort*, qui décrit ses sentiments et ses réflexions après la mort de sa femme : « Le chagrin est comme une vallée qui s'étire et serpente : à chaque tournant apparaît un paysage entièrement nouveau. (...) Parfois, (...) le paysage qui se présente à vous ressemble exactement à celui que vous pensiez avoir laissé déjà loin derrière. C'est alors qu'on se demande si la vallée n'est pas une tranchée circulaire. » (*Apprendre la mort*, éd. Cerf, 1974, p. 23)

Chasseur de mythes

Plus le temps s'écoule après la mort d'un être cher, plus on se sent mieux.

En général, à plus long terme, il est probable que l'intensité

des sentiments éprouvés diminuera progressivement et que votre chagrin ne dominera plus autant votre vie qu'aujourd'hui.

Cependant, il n'est pas rare d'aller *plus mal* six mois, un an voire même deux ans après un décès significatif. Ne vous inquiétez pas si vous vous sentez d'abord plus mal avant de constater un mieux.

Vous vous adaptez à la réalité de votre perte et les stratégies de protection de votre organisme ne fonctionnent plus aussi bien qu'au début. Comme si, peu à peu, vous étiez dépouillé de ce que les personnes endeuillés décrivent, dans les premiers jours, comme des « coussins de protection », « du coton dans les oreilles », « une bulle », « l'impression d'irréel » de sorte que vous voyez, vous entendez et vous sentez les choses plus nettement.

Faire le tri

Quel est le meilleur moment pour trier les affaires d'une personne décédée, pour se défaire des vêtements, des chaussures et des objets personnels, avancer et rassembler tous les petits fragments de vie que nous accumulons dans notre existence ? Faut-il le faire immédiatement ou doit-on attendre ?

Il arrive que le rythme soit imposé par la vente d'une maison ou l'obligation de quitter une propriété. Dans ce cas, les décisions doivent être prises rapidement (que jeter, que garder, qui prend quoi, qu'est-ce qui est important et qu'est-ce qui ne l'est pas ?). Cependant, si rien ne presse, quel est le bon moment et peut-on reporter cette tâche pendant un certain temps ?

J'ai rencontré un homme dont la voisine pensait lui rendre service en débarrassant sa maison de la moindre trace de la présence de sa femme au lendemain de son décès. Vêtements,

brosses à cheveux, pantoufles, crèmes de soins ont tous été fourrés dans des sacs poubelle et évacués en son absence.

Parfois, les gens supposent que si vous conservez la brosse à dents de votre épouse dans le gobelet de la salle de bain, vous serez incapable de « continuer ». Ou que vous n'avez pas vraiment accepté la mort de votre père si vous avez laissé ses bottes en caoutchouc devant la porte du jardin. Ou encore que, si vous ne supportez pas de vous débarrasser du skateboard de votre fils ou de changer les draps de lit qui portent encore son odeur, vous êtes en quelque sorte « bloqué » dans votre chagrin.

Vous seul êtes capable de juger quand le moment est approprié pour vous atteler à ces questions pratiques. Si vous pensez que cela vous aiderait de tout donner directement à une œuvre de charité, faites-le. Si vous préférez attendre quelques mois voire quelques années, essayez de ne pas céder à la pression des autres, qui pourraient ignorer ce qui est préférable pour vous. Si vous redoutez de trier les affaires et si vous reportez l'échéance parce que vous n'êtes pas capable d'affronter l'énormité de la tâche, demandez à un ami ou à un parent de vous aider. Triez autant que possible, puis laissez le reste pour un autre jour.

Ne sous-estimez pas la consolation que vous retirez d'objets qui vous rappellent la personne disparue, en particulier des choses qui portent son odeur. J'ai connu un veuf qui a gardé la robe de nuit de sa femme sous son oreiller pendant plus d'un an après sa mort. Les objets consolateurs comme des chemises ou des foulards sont particulièrement importants pour les enfants. Montrez-vous donc sensible à ce qui aidera d'autres membres de votre famille, en particulier si un enfant a perdu l'un de ses parents ou de ses frères et sœurs.

Vous désirerez transmettre certains objets à des personnes qui les chériront ou les utiliseront, ou les donner à des œuvres de

Ces pages ne sont pas disponibles à la pré-visualisation.

rugueuse des souvenirs douloureux et une bille brillante ou colorée des souvenirs très précieux. De la même façon que les trois billes tiennent dans une seule main, vos souvenirs s'enchevêtrent : des souvenirs bons, mauvais et neutres.

Il est tentant de ne mentionner que les bons aspects d'un défunt. Nous avons souvent tendance à « sanctifier » les personnes décédées de sorte qu'au fil des années, elles deviennent de plus en plus parfaites et de moins en moins fidèles à ce qu'elles étaient réellement.

Parler vous aidera à :

- Vous souvenir fidèlement ;
- Comprendre ce qui a pu vous troubler ;
- « Mettre votre histoire au clair. »

Chasseur de mythes

Trop parler d'une personne décédée est malsain, c'est de la « ruminantion ».

Exprimez-vous autant que vous le souhaitez. C'est un aspect normal et sain de votre chagrin. Parler du défunt vous aide à reconnaître sa présence continue tout en vous adaptant simultanément à son absence.

Et parler aux morts ?

S'il est normal de parler des morts, est-il aussi normal de *leur* parler ? *Suis-je dingue de continuer à m'adresser à sa photo ? Est-ce que je dois m'inquiéter de déambuler dans une maison vide en conversant avec lui ? Est-il normal de continuer à lui poser des questions ou à lui confier le fil de mes pensées ?*

Il est très fréquent de s'adresser à des personnes récemment disparues. La mort met généralement un terme brutal à la vie de l'individu, mais une relation qui existe depuis des années ne

s'arrête pas automatiquement avec le décès. Vous vous sentez encore connecté à cette personne. Vous vous souciez encore de ce qu'elle pense ou aurait pu penser. Il est très naturel de lui parler. Cela ne signifie pas que vous devenez fou. Cela ne veut pas dire que vous êtes soudain devenu spirite. Cela ne veut même pas forcément dire que vous croyez qu'elle vous entend. Mais cela fait partie du processus d'intégration des événements et de découverte progressive des conséquences de votre deuil.

Au fil du temps, vous constaterez que vous lui parlez moins ou que les conversations deviennent plus intériorisées.

Et Dieu ?

Si vous avez la foi, il sera utile de parler à Dieu de votre chagrin. Essayez de vous montrer honnête dans vos prières. Si vous êtes en colère, troublé ou hostile envers Dieu, efforcez-vous d'exprimer vos sentiments. Dans les livres des Psaumes et des Lamentations dans les Écritures juives, il existe une tradition ancienne qui consiste à crier à Dieu pour exprimer sa confusion et son chagrin. Vous constaterez que la lecture de ces textes vous aide à exprimer ce que vous avez sur le cœur.

7 | Rester en bonne santé

Ce chapitre est consacré à la nécessité de prendre soin de vous dans les mois qui suivent un décès. Le chagrin perturbera vos habitudes alimentaires, votre rythme de sommeil et votre fonctionnement habituel. Par conséquent, plus vous prendrez soin de votre santé, mieux cela vaudra.

Dormir et rêver

Avez-vous des difficultés pour dormir ? Vous ne parvenez éventuellement pas à trouver le sommeil (vous ne parvenez pas à stopper le flux de pensées incessantes qui tournent et retournent dans votre esprit). Peut-être dormez-vous de façon intermittente ou vous rêvez de manière très pénétrante. Vous rêvez que la personne décédée est encore en vie après tout, puis vous vous réveillez et vous vous souvenez que ce n'est pas le cas. Ou vous faites des cauchemars peuplés de catastrophes et de morts.

Si votre partenaire est décédé, il se peut que vous évitiez carrément d'aller au lit. Vous ne supportez pas de vous glisser dans un lit vide. Votre proximité et votre intimité avec la personne disparue vous manquent trop.

Vous vous sentez peut-être épuisé, incroyablement et profondément éreinté. La fatigue et le manque de concentration sont fréquents, surtout pendant la première année de deuil.

Mais vous rencontrerez aussi le problème inverse et vous sentirez euphorique ou hyperactif, vivant avec un sens plus aigu de la réalité comme si le volume était poussé à fond, comme si vous ne parveniez pas à ralentir et à vous arrêter.

Ce que disent les gens...

Après sa mort, je voulais dormir pour oublier. Je devais faire un effort considérable pour sortir du lit le matin.

Ces pages ne sont pas disponibles à la pré-visualisation.

Et si vous n'éprouvez aucune culpabilité ? Si votre deuil n'avait fait, en réalité, que renforcer votre appétit de vivre ? Il se pourrait que le décès d'un être cher ait aiguisé votre amour pour les choses que vous appréciez auparavant. Désormais, vous avez une conscience renouvelée de votre propre mortalité et du fait que la vie peut s'achever et s'achèvera forcément. Vous vous montrez donc plus enclin à vivre dans le présent et à profiter de tout tant que cela vous est possible. Vous remarquez davantage la beauté environnante. Vous appréciez les moments privilégiés partagés avec les amis et la famille. Vous savourez les goûts et les parfums de vos plats préférés. Vous vous jetez dans chaque activité avec un abandon plus marqué. Vous vivez peut-être même dangereusement pendant un certain temps, par soif de cette montée d'adrénaline, de ce frisson et de cette intensité. C'est aussi normal. Vous affirmez le fait d'être en vie, votre défi lancé à la mort. Une femme dont le mari est mort au début de la soixantaine, quelques mois après avoir pris sa retraite, songe douloureusement à tout ce qu'ils avaient prévu de faire ensemble une fois qu'il 93 aurait cessé de travailler. « Désormais, me confia-t-elle, je dis à tout le monde : N'attendez pas. Faites les choses pendant que cela vous est encore possible. »

L'être humain est remarquablement résilient et l'esprit trouve de la joie et du plaisir même au beau milieu de circonstances tragiques. Avec beaucoup d'émotion, Elisabeth Kübler-Ross raconte avoir remarqué des papillons, gravés sur les murs d'un camp de concentration nazi : « Alors que je parcourais les immenses baraquements, dans lesquels les gens étaient parqués comme des animaux, j'ai remarqué des dessins sur les murs... Une image était reproduite des dizaines de fois ; celle de papillons... un symbole de transformation... de la vie qui continue coûte que coûte. »

Pendant les semaines, les mois et les années qui suivront le décès d'un proche, vous constaterez probablement que vous faites des allers et retours entre le chagrin et la joie, et que vous éprouvez parfois simultanément plusieurs émotions contradictoires. Vous pourrez rire un moment et pleurer l'instant suivant. Mais ne laissez pas cet état vous inquiéter outre mesure. Alors que vous commencerez à recoller les morceaux de votre vie, vous verrez votre capacité d'apprécier les choses prendre de l'ampleur.

Ce que disent les gens...

Dans un livre intitulé *The Two of Us : My Life with John Thaw*, l'actrice Sheila Hancock décrit son deuil après la mort de son mari :

Magnifique journée de printemps. Je la déteste parce qu'il n'est pas là pour l'admirer. Quel gâchis. Je dois apprendre à voir l'éclosion des fleurs. Pour moi, pas seulement pour le dire à John... J'ai toujours été dans son ombre et cela m'était égal lorsqu'il était en vie, mais maintenant qu'il n'est plus là en personne pour projeter son ombre sur moi, je dois sortir au soleil toute seule.

Quelques mois plus tard, elle remarque qu'elle apprécie à nouveau les choses et elle écrit :

J'émerge à tâtons du brouillard. J'accepte toutes les invitations et je me force à sortir et à voir du monde. Allez, ma fille, ressaisis-toi. Ça suffit. Profites-en au maximum avant de la perdre, toi aussi. La vie, je veux dire.

10| Refaire surface

Les gens évoquent parfois le fait de *se remettre* d'un deuil, mais nous avons vu au chapitre 4 que cette façon de voir n'était pas particulièrement utile. L'expression *refaire surface* reflète probablement mieux le processus d'ajustement qui suit le décès d'un être cher : sortir la tête de l'eau de sorte que vous parvenez à nager au lieu de couler. L'eau est encore là, comme votre perte, mais désormais vous la gérez mieux, vous ne coulez plus.

La douleur disparaît-elle un jour ?

Vous vous demandez peut-être si vous verrez un jour la fin de votre chagrin, si vous cesserez d'être triste. En réalité, la peine subsiste souvent toute la vie (elle ne *s'arrête* pas totalement) mais, selon toute probabilité, vous éprouverez un allègement progressif, une atténuation de la douleur ou un estompement des émotions les plus intenses. Certains comparent cette sensation au fait d'émerger, de quitter un lieu sombre pour sortir en pleine lumière. Vous constaterez que, peu à peu, les symptômes que nous avons explorés (comme les troubles du sommeil, l'abattement, la désorganisation, le désespoir, le manque d'énergie, les maladies liées au stress, la colère, la tendance à pleurer pour un rien) vous affectent moins. Pour autant, il vous arrivera encore d'être déstabilisé par une vague de chagrin brutale, mais vous devriez remarquer une amélioration progressive de votre sentiment de bien-être global et de votre capacité d'affronter la vie.

En 1997, le psychologue australien Paul C. Burnett a élaboré une échelle permettant de mesurer les progrès d'une personne après un deuil. Cet outil, baptisé *Bereavement Phenomenology Scale*, pose une série de questions comme : « La pensée de X

Ces pages ne sont pas disponibles à la pré-visualisation.

Associations et sites web

FRANCE

Répertoire des associations par département.

Les associations de soutien aux endeuillés en France sont regroupées dans un répertoire par département sur ce site :

www.deuilinfos.eu

FAVEC

Fédération des Associations de Conjoints Survivants

Seule Fédération d'associations de conjoints survivants, apolitique et non confessionnelle, la FAVEC accueille, écoute, informe, accompagne les veuves, les veufs, les orphelins et défend leurs droits.

28 place Saint-Georges 75009 Paris

tél. 01 42 85 18 30

courriel : info@favec.org

site : www.favec.org/

Vivre son deuil

L'association a pour but d'apporter un soutien aux personnes en deuil par une écoute téléphonique, par des entretiens individuels, par des groupes de parole.

Des publications, interventions, colloques, présence sur demande, formations, représentation auprès des pouvoirs publics, permettent de compléter le champ des possibilités pour que la mort et le deuil soient mieux vécus.

7 rue Taylor 75010 Paris

tél. 01 42 38 08 08

courriel : vivresondeuil@vivresondeuil.asso.fr

site : <http://www.vivresondeuil.asso.fr/>

Apprivoiser l'absence

Groupes d'entraide pour parents en deuil d'un enfant.

Le site offre un document très complet listant toutes les associations d'aide aux parents en deuil en France, classées par département :

www.apprivoiserlabsence.com/IMG/pdf/Liste-assos.pdf

21 rue des Malmaisons 75013 Paris

tél. 07 86 38 10 65

courriel : contact@apprivoiserlabsence.com

site : www.apprivoiserlabsence.com

SUISSE

Association Vivre son deuil Suisse (AVSDS)

L'association a pour but d'apporter un soutien aux personnes en deuil par une écoute téléphonique, par des entretiens individuels, par des groupes de parole.

BP 98 CH – 1350 Orbe

tél. 024 425 27 42

permanence téléphonique : 079 412 39 63

courriel : info@vivresondeuil-suisse.ch

site : www.vivresondeuil-suisse.ch

AGAPA

AGAPA offre du soutien individuel et des groupes de parole animés par des psychologues et des conseillères formées.

Ces groupes réunissent des personnes touchées par une même

problématique (fausse-couche, IVG, IMG, mort inutéro, grossesse extra-utérine) et leur donnent un espace de parole convivial.

CP 138 CH – 1752 Villars-sur-Glâne

tél. 026 424 02 22

courriel : info@agapa-suisseromande.ch

site : www.agapa-suisseromande.ch

BELGIQUE

Vivre son deuil

L'association a pour but d'apporter un soutien aux personnes en deuil par une écoute téléphonique, par des entretiens individuels, par des groupes de parole.

Avenue Reine Astrid, 11 B – 1340 Ottignies

tél. + 32 10456992

courriel : vsdbe@yahoo.fr

site : www.vivresondeuil.be/

Parents désenfantés

20 rue des Fontaines B – 1300 Wavre

tél. + 32 (0) 10 24 59 24 ou + 32 (0) 2 366 41 11

courriel : parentsdesenfantes@scarlet.be

site : www.parentsdesenfantes.org/

Infor-Veuve Fraternité des Veuves

Service social, service fiscal, réponse aux appels, information sur les premières démarches à suivre en cas de veuvage, accompagnement moral, publication du bulletin mensuel, activités, groupe de paroles, bibliothèque.

Rue de la Prévoyance 58 B – 1000 Bruxelles

tél. 32 (0) 2 513 17 01

courriel : veuvageasbl@hotmail.com

QUÉBEC

Maison Monbourquette

Ligne d'écoute, rencontres individuelles, groupes de soutien, Bottin des ressources, textes sur le deuil, DVD, formation des professionnels.

185 avenue Bloomfield, Outremont, Qc. H2V 3R5

tél. 514 523 3596

tél. gratuit : 1 888 533 3845

courriel : infos@maisonmonbourquette.com

site : www.maisonmonbourquette.com/