

N°8

ARTICLE

# LE DEUIL

COMMENT GÉRER UN DEUIL OU UNE PERTE ?

*Linda Ducasse*

WWW.PSYCHOLOGUE-DUCASSE.COM

SOMMAIRE

1

L'ARTICLE

10

LES ASTUCES

16

À ÉCOUTER, À VISIONNER, À LIRE

20

LE PROCHAIN ARTICLE

21

À PROPOS

# COMMENT GÉRER UN DEUIL OU UNE PERTE ?



*1*

PRENDRE LE  
TEMPS DE  
RECONNAÎTRE  
LA PERTE

*2*

SE SOUVENIR  
ET S'AJUSTER  
AU  
CHANGEMENT

*3*

PRENDRE SOIN  
DE SOI

*4*

RECHERCHER  
UNE THÉRAPIE  
EN CAS DE  
BLOCAGES

Le deuil d'un être cher, ou la perte de quelque chose de précieux (un emploi, une santé antérieure, une nouvelle période de vie) est un vécu complexe dont l'issue dépend de la relation de l'endeuillé avec l'élément perdu. Elle demeure donc personnelle, singulière et incomparable. Etymologiquement, le deuil vient du latin *dolere* qui signifie souffrir. La souffrance dans le deuil est un vécu normal et universel. Pourtant, lorsque j'étais en entretien avec le fils d'une de mes patientes, ce dernier m'expliquait que comme son père, il ne montrerait aucune peine ni larme lorsque le décès de sa mère surviendra. Il sera courageux et fort, pour son père et pour ses proches. Cette règle qu'il s'était imposé et qui lui avait été légué par son père n'était tellement pas tenable qu'à la simple évocation du décès de sa mère, il se sentit

ému et pleura. La représentation, l'imagination d'une telle perte l'avait précipité dans une peine difficilement dissimulable, tellement cette dernière était forte et insupportable. Ainsi, répondre à la question de la manière de gérer un deuil ou une perte serait comme vouloir rendre ce vécu plus prévisible et supportable. Or, nous ne pouvons pas prévoir comment nous vivrons un tel choc ; et la douleur qui en découle sera forcément éprouvante. Alors bien sûr, certaines émotions sont fréquemment observées ; Elisabeth Kübler-Ross en a modélisé 5 étapes : le déni, la colère, le marchandage, la dépression et l'acceptation. Néanmoins, ces étapes ne sont pas nécessairement vécues dans cet ordre et certaines personnes peuvent ne pas les vivre toutes. De plus, le deuil est dynamique : il ne suit pas

de linéarité, il évolue sans cesse au gré de l'ambivalence des ressentis envers le défunt. Nous pourrions ressentir un sentiment d'injustice et de désespoir lié à l'affection que nous portons pour lui, et l'instant d'après, éprouver du dépit et faire de l'humour autour de cette perte. Toutes ces émotions et comportements sont normaux et tout aussi légitimes les uns que les autres ! Il ne sert à rien de rechercher une cohérence ou une temporalité précise de nos émotions dans une telle situation. Le deuil est paradoxal car il est un processus normal dont on ne peut rien attendre de normatif de la part des personnes qui le vivent. C'est un temps suspendu et transitoire qui vient casser la normalité du quotidien et de notre équilibre. Il constitue un véritable traumatisme psychique et physique.



## 1 - Prendre le temps de reconnaître la perte

Comme nous l'avons dit, le deuil se caractérise par un choc inattendu et violent. Nous pouvons nous retrouver dans un état de sidération, n'avoir aucune réaction, être comme paralysé par ce qui est en train de nous arriver. Il peut aussi y avoir le déni, qui se traduit par le refus de reconnaître la réalité de la perte ; l'incrédulité où nous reconnaissons intellectuellement cette réalité puis la rejetons affectivement ; ou de la colère et de l'agressivité pour se décharger de ce cumul de tension. Toutes ces réactions permettent de se représenter la perte d'une manière ou d'une autre, avec les moyens dont nous disposons sur le moment. Une fois cet état passé, vient un état de dépression réactionnel à la perte. Là aussi, cet aspect est tout à fait normal et vient répondre directement à la situation. A ce stade, la réalité

de la perte n'est pas rejetée, au contraire, elle envahit l'individu par son omniprésence. Ce dernier présentera certains symptômes d'une dépression, comme une humeur pessimiste, une douleur morale intense, la diminution de l'appétit, du sommeil et de la libido, une perte de l'élan vital, de l'anhédonie (perte de plaisir), de la passivité, ou un ralentissement physique et psychique. Tous ces symptômes sont le fruit de l'acceptation douloureuse de la perte, qui permettront à l'individu d'intégrer cette réalité en lui petit à petit. Cet état dépressif est donc nécessaire pour le deuil, car il permet à l'individu de vivre les émotions dont il a besoin pour répondre à cette réalité. Toutefois, il faut un certain temps avant que cette étape d'acceptation n'arrive, du fait de la force avec laquelle s'est exprimé le refus initial de la perte.

Ce temps qui permet d'assimiler tout ce que nous venons de vivre, tout l'effroi et la potentielle culpabilité laissée derrière la personne ou l'objet perdu.

A savoir que parfois, les personnes qui nous entourent et qui sont également concernées par ce deuil ne pourront peut-être pas partager ce temps-là avec nous, car ils auront leurs propres symptômes et besoins qui différeront peut-être bien trop des nôtres. Et dans ce cas, ce n'est pas grave, un moment plus favorable avec ces personnes viendra plus tard. C'est un moment particulier qui nous est dédié. Et dans ce moment, nous aurons l'impression de ne peut-être jamais pouvoir surmonter cette perte. Que c'est au-dessus de nos forces. Et c'est vrai, pour le moment, c'est au-dessus de nos forces : nous avons bien trop mal et n'envisageons pas un quelconque

mieux-être. Nous avons placé tellement de choses dans ce que nous avons perdu : des moments, des espoirs, du réconfort, des projets, une part de nous-même... Il faut du temps, un certain temps pour réaliser que tout ça s'est évanoui en un seul instant. Qu'une part de ce que nous sommes est parti également, et nous laisse lésé. Mais sans que nous nous rendions compte, tout ce que nous vivons nous permet déjà d'aller mieux. En pensant à cette nouvelle réalité, nous pansons progressivement nos blessures, jour après jour.

## 2 - Se souvenir et s'ajuster au changement

Le deuil nous confronte à un environnement où la personne n'est plus présente. Progressivement, nous allons devoir y trouver de nouvelles marques et faire place à cette réalité en mettant en place des réaménagements (comme nous le ferions dans notre propre maison!). Nous nous confrontons aussi à une forte reviviscence en lien avec nos souvenirs. Ce qui renforce encore plus le lien avec le défunt ou la chose perdue. Cela nous fait mal, car nous repensons dans un même temps à ce que nous avons définitivement perdu et qu'on ne retrouvera plus jamais ou plus de la même façon. Néanmoins, le fait de s'accorder ces moments contribue paradoxalement à aller mieux ! Cela s'explique par la répétition des souvenirs et de l'expression de nos émotions à l'extérieur de soi.

Plus nous réitérons nos souvenirs, plus nous diminuons l'intensité de ces derniers par un effet d'habitude et d'intégration de cette réalité en nous-même. Les souvenirs nous confrontent au décret de cette réalité. Cela ne veut pas dire que la perte ne nous affecte plus et que nous l'oublions, mais simplement que nous nous sommes progressivement habitués à ce qu'elle venait susciter en nous comme sentiments. Il est normal de vouloir conserver une intimité avec ce que nous avons perdu. Mais tout garder à l'intérieur de soi risque fort d'avoir pour conséquence de cristalliser notre souffrance plutôt que de la faire diminuer en intensité avec le temps. Faire quelque chose de cette souffrance à l'extérieur de soi, c'est provoquer du mouvement sur cette souffrance et lui permettre de prendre une nouvelle forme.

### 3 - Prendre soin de soi

Prendre soin de soi tant sur le plan émotionnel que physique et mental est important dans le vécu d'un deuil. Pour les raisons que nous avons pu évoquer précédemment, mais aussi pour prendre en compte les répercussions que cela peut avoir sur nous ! Nous avons vu qu'il y avait une période dépressive qui peut comprendre une grande fatigue, un ralentissement physique et psychique, une diminution de l'appétit et du sommeil, etc. Alors bien sûr, nous ne vivons pas tous ce deuil de la même façon ! Sans compter que comme nous l'avons dit, le style d'attachement y joue pour beaucoup. Certaines personnes n'auront besoin que de quelques jours pour se remettre de la phase dépressive, alors que pour d'autres, elle pourra durer quelques mois, voire quelques années parfois. Néanmoins, s'autoriser à vivre son deuil

n'est pas toujours évident quand nous nous laissons happer par les responsabilités quotidiennes. Pourtant, s'imposer ce soin à soi permet d'agir toujours aussi efficacement sur nos responsabilités, mais mieux. Nous serons dans un meilleur état pour y répondre et nous nous risquerons moins à vouloir faire taire notre souffrance en se chargeant excessivement de travail, amenant alors à d'autres symptômes tel que l'épuisement et l'agressivité. Prendre soin de soi peut prendre différentes formes : l'exercice physique ou sportif, l'écriture, toutes formes de créativité. Le soutien social nous permet de nous sentir moins seul face à cette situation. Il peut apporter un réconfort considérable, même si le deuil est souvent quelque chose de délicat à aborder pour les proches dans ces moments-là.

La peur de dire ou faire un geste qui éveillerait encore plus de souffrance est très préoccupant pour l'entourage. En général, la réponse à cette préoccupation sera souvent d'en dire le moins possible afin de ne pas se risquer à l'erreur. Or, le silence laisse une place à un fantôme. Un fantôme dont nous sentons bien la présence et qui impacte nos comportements. Au contraire, il arrive en fait souvent que la personne endeuillée ait besoin d'évoquer ce qu'elle a perdu, et qu'elle se retienne elle-même de le faire afin de ne pas embarrasser son entourage ! Ce qui impliquera souvent de garder notre besoin pour nous sur la base d'un simple malentendu. Ainsi, pour prendre soin de soi, il ne faut pas hésiter à indiquer à notre entourage notre besoin d'évoquer le sujet. Car oui, ça nous fera mal, mais taire ce besoin peut nous faire plus mal encore.



## 4 - Rechercher une thérapie en cas de blocages

Comme nous l'avons dit, il est difficile d'émettre une manière de gérer un deuil ou une perte, étant donné son caractère naturel, normal, imprévisible et singulier. Nous pouvons donc nous demander si l'intervention d'un professionnel de santé tel qu'un psychologue est vraiment nécessaire dans cette situation. En soi, le deuil est un processus naturel qui fait son bout de chemin avec du temps, sans que nous ayons à intervenir. Puis, il y a le travail du deuil qui représente tout ce que nous faisons consciemment pour agir sur ce deuil. Les professionnels de santé peuvent apporter un soutien et une écoute active propres à leurs compétences afin d'accueillir la souffrance de l'endeuillé et lui permettre un espace où il pourra s'exprimer et favoriser son travail de deuil.

Là où parfois, les proches ne peuvent le faire à leur manière du fait de leurs propres limites et appréhensions. Dans d'autres cas encore, le psychologue peut intervenir davantage en profondeur sur le plan thérapeutique lorsque l'endeuillé rencontre de grandes difficultés à faire son deuil. Cela peut être le cas lorsque l'endeuillé reste dans la phase de choc et de déni de la réalité de la perte, qu'il inhibe sa souffrance et la déplace inconsciemment dans d'autres éléments de sa vie, ou bien lorsque la phase de dépression réactionnelle devient chronique et que les symptômes s'intensifient.

*" En pensant à  
cette nouvelle  
réalité, nous  
pansons  
progressivement  
nos blessures. "*

## 4 CONSEILS & INFORMATIONS



*1*

UTILISER DES  
MÉTAPHORES

*2*

ÉCRIRE UNE  
LETTRE

*3*

AVOIR UNE  
BOÎTE À  
SOUVENIR

*4*

CRÉER UN  
AUTEL



## *1- UTILISER DES MÉTAPHORES*

Il est parfois difficile d'exprimer ce que nous ressentons à l'égard de cette perte. Parfois, nous ne nous en sentons pas encore prêt, nous avons l'impression de ne pas en éprouver le besoin sur le moment, ou bien, les mots justes nous feraient bien trop souffrir. Ils nous mettraient en face de cette réalité de manière bien trop frontale et brutale. Ce faisant, c'est trop douloureux, et nous ne parvenons pas à exprimer ce que nous aimerions partager sans que nous ayons peur de nous effondrer.

*En pratique*





## 2- ÉCRIRE UNE LETTRE

La perte d'un proche peut nous faire vivre beaucoup de culpabilité. La culpabilité des choses que nous n'avons pas dites, pas assez dites ou faites. Nous pouvons penser que nous sommes responsables de ce qui lui est arrivé, que si nous avions changé quelques détails ou d'importants éléments, nous aurions pu modifier le cours des événements et peut-être empêcher sa mort.

Et lorsque nous ne pensons pas à elle, voire que nous avons des moments où nous nous sentons mieux, nous pouvons nous en vouloir d'aller bien et nous dire que nous devrions souffrir de son absence.

### *En pratique*

Écrire une lettre peut permettre de soulager cette culpabilité, qui parfois, peut nous suivre très longtemps.

Dans cette lettre, vous pouvez témoigner les sentiments que vous n'avez jamais pu exprimer, ou bien faire les adieux que vous n'avez pas pu faire au défunt.

Vous pourrez la déposer là où cela aurait le plus de sens pour vous : sur sa tombe, dans un objet ou un endroit qu'elle appréciait, vous pouvez aussi la brûler ou la mettre dans une boîte à souvenir.



## 3- AVOIR UNE BOÎTE À SOUVENIR

Comme nous avons pu l'évoquer, l'environnement change lorsque la personne n'est plus là. Il change parce qu'il n'est plus occupé de la même manière. Certaines choses qui dépendaient de la présence du défunt ne s'y déroulent plus.

Ainsi, cet environnement peut être extrêmement difficile à vivre car il nous rappelle sans arrêt la perte douloureuse du défunt sans que nous ne le voulions. Bien sûr, lorsque nous ne sommes pas prêt psychiquement à nous défaire de ce passé, il est normal que nous nous accordions un certain temps avant d'y apporter des changements. Nous pouvons aussi avoir l'impression que si nous le faisons, nous trahirions la personne ou lui témoignerions une indifférence.



### *En pratique*

La boîte à souvenir est un bon compromis quant au fait d'avoir le besoin de garder des éléments du défunt, mais aussi de les mettre à distance pour que votre environnement soit moins douloureux. Les éléments seront hors de votre vue sans être pour autant absents, ce qui préservera ce lien dont vous ne voulez pas vous défaire. Quand vous en ressentirez le besoin, vous pourrez ouvrir cette boîte et contempler ces souvenirs en l'ayant décidé, sans les subir.





## 4- CRÉER UN AUTEL

Parfois, aller au cimetière ne nous mets pas toujours à l'aise. Cela peut être pour différentes raisons : la présence des autres tombes, le sentiment de ne pas pouvoir avoir d'intimité du fait des visites d'autres personnes, que la tombe du défunt ne fasse pas écho à nos besoins...

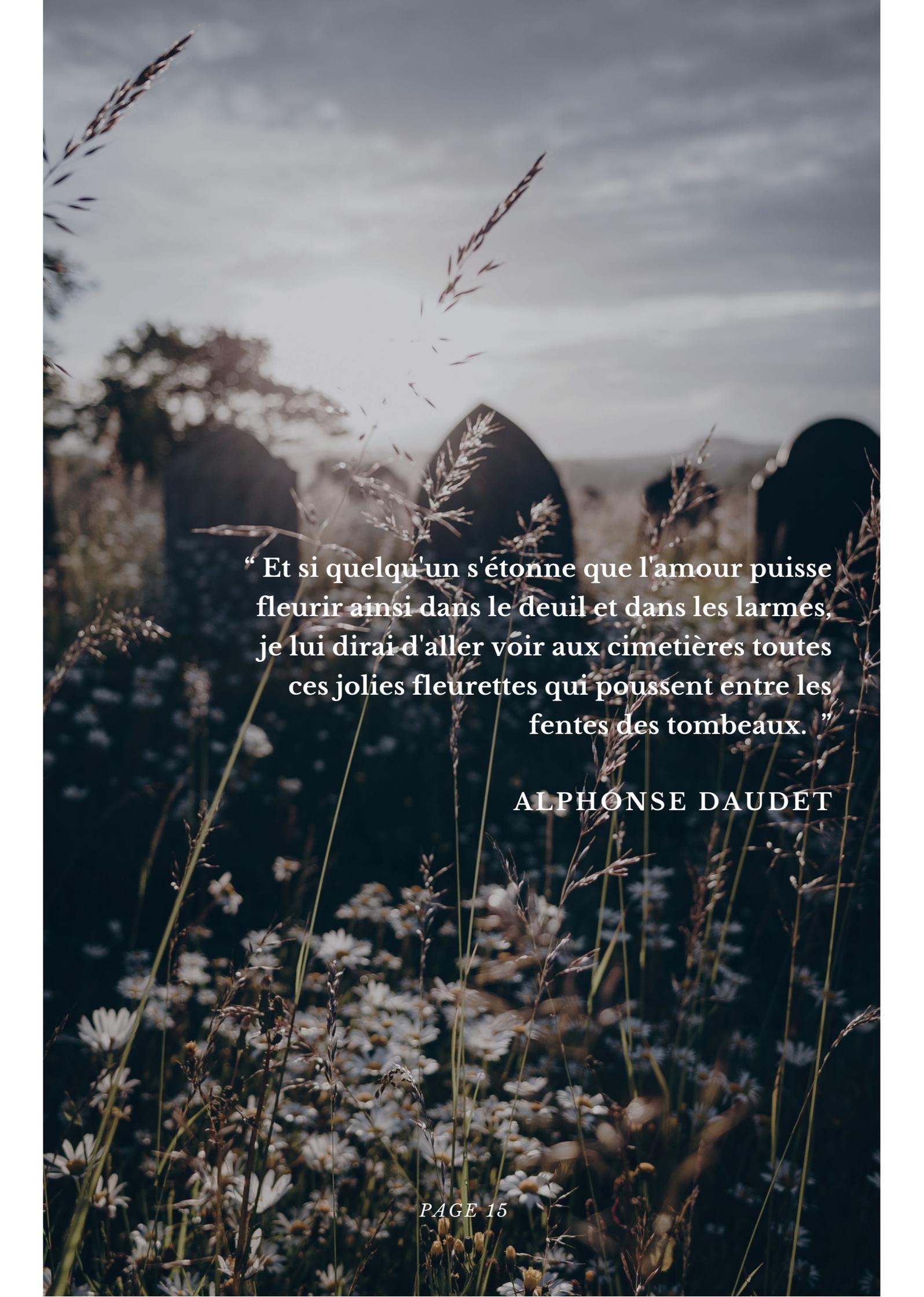
Ces raisons sont tout à fait compréhensibles et il n'y a aucun mal à ne pas réussir à aller sur ce lieu de recueillement.

### *En pratique*

Se recueillir permet d'avoir un endroit et un moment à consacrer au défunt en dépit de son absence. L'autel qui lui est dédié représente symboliquement et matériellement notre volonté de rappeler qu'il a toujours une place dans notre vie terrestre, et peut nous aider à faire notre travail de deuil.

Si vous n'êtes pas à l'aise avec l'endroit du cimetière et que vous voudriez néanmoins vous recueillir, vous pouvez lui consacrer un autel créé de vos mains avec des éléments de votre choix.



A photograph of a cemetery with tombstones and flowers. The scene is captured in a soft, slightly blurred style, with a focus on the foreground. In the foreground, there are several tall, thin stalks of grass with small, delicate seed heads. Below them, a field of small white daisies with yellow centers is visible. In the background, several tombstones with arched openings are visible, set against a backdrop of trees and a cloudy sky. The overall mood is contemplative and serene.

“ Et si quelqu'un s'étonne que l'amour puisse fleurir ainsi dans le deuil et dans les larmes, je lui dirai d'aller voir aux cimetières toutes ces jolies fleurettes qui poussent entre les fentes des tombeaux. ”

ALPHONSE DAUDET

À ÉCOUTER, À VISIONNER, À LIRE

# DÉCOUVREZ LA RUBRIQUE CULTURELLE POUR EN APPRENDRE PLUS !

*1*

PODCAST

*1*

FILM

*1*

LIVRE





# *A écouter*

## **“ PEUT-ON VRAIMENT SE CONSOLER DE LA MORT D’UN PROCHE ”**

*par Radiofrance*

*PODCAST AVEC JÉRÔME  
GARCIN, CHRISTILLA PELLÉ-  
DOUËL ET CHRISTOPHE ANDRÉ*

**[CLIQUEZ ICI POUR ACCEDER AU PODCAST](#)**

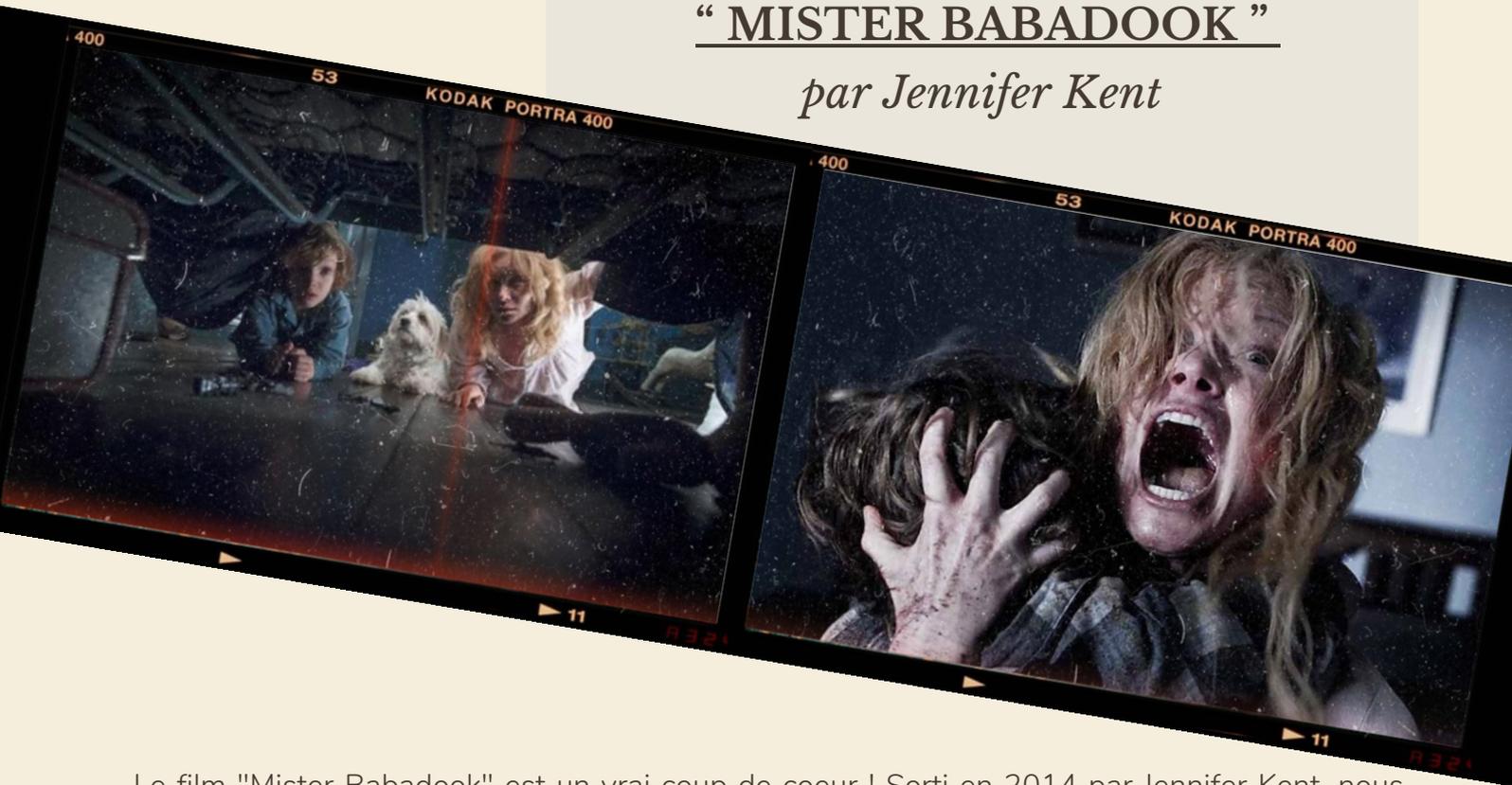
Dans ce podcast, nous retrouvons le témoignage de Jérôme Garcin et de son lien très fort avec certains de ses proches qui sont décédés. En dépit du décès de sa mère et de son frère, il décrit comment il a le sentiment qu'ils n'ont jamais été aussi présents dans sa vie, qu'il n'a jamais autant vécu avec eux. Nous avons les apports de Christophe André, psychiatre, qui amène également ce paradoxe : lorsque les personnes sont vivantes, elles sont quelque part et quand elles sont mortes, elles sont partout. Cette omniprésence du défunt dans nos pensées et qui ne quitte plus notre quotidien. Jérôme Garcin explique comment il a prolongé la vie de ses défunts par l'échange, l'écriture, le partage de ses souvenirs et de ses peines. Il déclarera : "Je pense qu'on se fait un mal terrible en claquemurant ses secrets, ses histoires, et ses drames. Et moi, j'en ai connu très tôt, et j'ai eu un sentiment de libération quand j'ai commencé à écrire."

À ÉCOUTER, À VISIONNER, À LIRE

*A visionner*

“ MISTER BABADOOK ”

*par Jennifer Kent*



Le film "Mister Babadook" est un vrai coup de coeur ! Sorti en 2014 par Jennifer Kent, nous retrouvons Amélia, le personnage principal du film, qui est aux prises avec le décès de son mari. Le Babadook, une créature sombre et menaçante qui apparaît dans un livre pour enfants, symbolise le deuil et la douleur qu'elle ressent. Amelia lutte avec le Babadook qui s'infiltré dans sa vie quotidienne et perturbe son équilibre émotionnel. Le Babadook représente le deuil douloureux mais également les émotions refoulées d'Amelia liées à la perte de son mari. Au fur et à mesure que le film progresse, les émotions refoulées commencent à se manifester de manière de plus en plus intense, reflétant la difficulté de supprimer ou de nier ses sentiments de deuil. Le film montre comment la confrontation et l'acceptation de ces émotions sont essentielles pour surmonter le deuil. De plus, le Babadook ne disparaît pas complètement de la vie d'Amelia, même après avoir accepté sa présence. Comme la réalité du deuil, qui peut continuer à hanter une personne même après avoir fait face à sa perte. Le film souligne que le deuil est un processus long et complexe qui ne peut pas être simplement effacé.

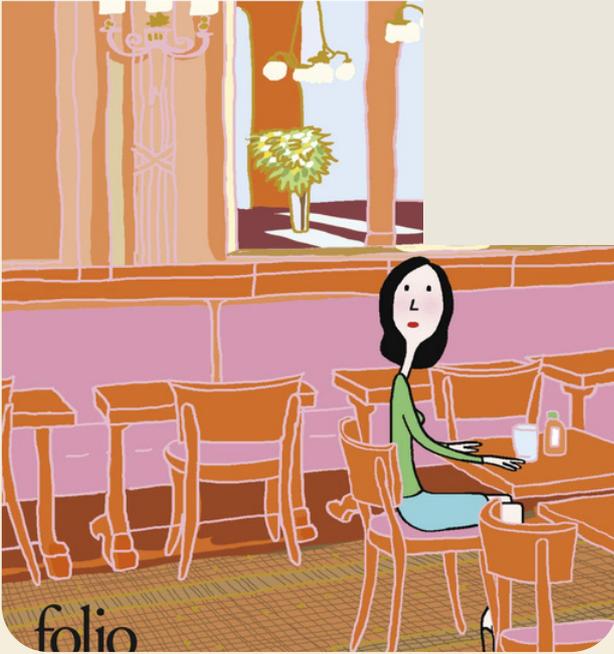
**David Foenkinos**

La délicatesse

*A lire*

“ LA DÉLICATESSE ”

*par David Foenkinos*



"La Délicatesse" de David Foenkinos est un roman paru en 2009 et qui aborde le thème du deuil d'une manière tout à fait subtile et touchante. Il nous plonge profondément dans la douleur du deuil et de la perte. En effet, l'auteur dépeint les émotions complexes et les pensées contradictoires auxquelles les personnages sont confrontés lorsqu'ils doivent faire face à la mort d'un être cher. David Foenkinos parvient à dépeindre le deuil d'une manière réaliste et authentique. Les personnages sont confrontés à la tristesse, au chagrin, à la colère et à la confusion, reflétant les réactions émotionnelles courantes lors de la perte d'un être cher. Le roman explore également la résilience et la possibilité de trouver la beauté et la joie même au milieu de la douleur. Il montre comment les personnages peuvent, progressivement, trouver des moyens de se reconstruire et de continuer à vivre malgré leur perte. La possibilité de trouver un nouvel amour et de se réconcilier avec la vie après la perte d'un être cher. Il met en évidence la manière dont l'amour peut surmonter le deuil et apporter un sentiment de guérison et de renouveau.

LE PROCHAIN ARTICLE

# PROCHAINEMENT



N°9

ARTICLE

## LES ÉMOTIONS

COMMENT GÉRER LA COLÈRE ET LES  
CONFLITS DE MANIÈRE CONSTRUCTIVE ?

*Linda Ducasse*

[WWW.PSYCHOLOGUE-DUCASSE.COM](http://WWW.PSYCHOLOGUE-DUCASSE.COM)

## À PROPOS



Psychologue à Toulouse, Linda Ducasse propose des consultations en cabinet ainsi que des consultations en ligne pour des adolescents, des adultes, des personnes âgées ainsi que pour leurs aidants.

[VOIR PLUS](#)