

Café-débat du 19 novembre 2022 au bar «Aux Deux Tonneaux » *Comment vivre le deuil, entre déni et tabou ?*

Animatrice : Florence-Marie Jégoux

Participants : environ 20 personnes. Le compte-rendu est rédigé au féminin car l'assistance comportait une majorité de femmes.

Les attentes des participantes

Plusieurs participantes travaillent auprès de personnes âgées ou malades, ou accompagnent des soignants, ou des personnes en deuil ; l'une évoque la difficulté du deuil quand les personnes décédées sont au loin. Certaines font face au décès d'une personne plus ou moins proche, parfois par suicide, et sont bouleversées. Une autre évoque plutôt des relations qui se sont arrêtées ou des projets auxquels elle a dû renoncer.

Plusieurs personnes regrettent que la mort soit aujourd'hui cachée, et plusieurs ont l'impression qu'autrefois le deuil était mieux vécu. Nous avons perdu les rites, les rituels autour de la mort.

Plusieurs participantes se demandent comment parler de la mort et du deuil aux enfants, et aussi à leurs enfants devenus adultes.

Si certaines se sentent mal à l'aise avec le deuil, d'autres évoquent des moments « délicieux » ou « riches » et aiment à partager ces moments authentiques.

Qu'est-ce que le deuil ?

On peut le définir comme *le processus d'intégration d'une perte*. Une perte peut amener un vécu de deuil, qui apporte beaucoup d'émotions. Chaque personne a sa manière singulière de vivre les choses. La manière de vivre une perte est aussi en lien avec notre type d'attachement.

Une perte peut nous ramener à d'autres deuils que nous avons vécus, tel un élastique qui nous ramène à des situations passées – comme par exemple, les deuils successifs que nous vivons à mesure que nos enfants grandissent.

Toutes les pertes peuvent amener un vécu de deuil : des séparations, des changements de travail, des fins de cycles de vie, des changements sociaux et écologiques...

Les émotions

Les émotions lors du deuil ne surviennent pas de façon linéaire. C'est plutôt comme une « machine à laver émotionnelle », avec des pauses et des cycles qui repartent continuellement, et dont on croit ne jamais voir la fin. Beaucoup de ces émotions sont désagréables, mais elles aident à intégrer la perte aussi dans notre corps.

Un petit « bestiaire » des émotions du deuil (non exhaustif) :

- Le choc, parfois même si la perte était attendue.
- Le refus, la fuite par exemple dans la suractivité : c'est un mécanisme de protection, un tampon pour amortir le choc.
- Le déni est aussi un mécanisme de protection mais il est inconscient.
- La colère contre la situation, contre les origines et les causes de la perte, parfois contre la personne décédée elle-même – particulièrement en cas de suicide.
- La culpabilité, qui est aussi souvent prégnante lors des suicides. Elle prend parfois l'allure d'un « marchandage », comme une réécriture de l'histoire : « Si j'avais agi autrement, ... »

- Le sentiment d'abandon.
- La tristesse, le chagrin.
- Le vécu dépressif du deuil (qui est différent de la dépression), la douleur, le sentiment qu'on ne pourra pas se relever.

Toutes ces émotions peuvent nous faire vivre une phase de déstructuration. Ensuite vient une phase de restructuration, au cours de laquelle nous redéfinissons nos relations : au monde, à autrui, à la personne décédée, à nous-même.

Une fois que les gens sont partis, on se rend compte de l'importance qu'ils avaient pour nous, de l'affection qu'on leur portait, même si la relation paraissait superficielle.

Où est le point de bascule, comment sort-on de la machine à laver émotionnelle ? Prendre soin de soi n'est pas toujours possible dans les moments de douleur. Il faut prendre le temps, le deuil est parfois très long.

On dit *je fais mon deuil*, mais c'est le deuil qui nous fait. Le deuil fait émerger chez nous des choses qu'on ignorait. La mort nous ramène à la vie.

Les enfants

Quand un enfant rencontre le deuil, il est important d'écouter ses questionnements, ses émotions, et de respecter ses choix. Chaque enfant réagit différemment. Si un enfant ne veut pas voir une personne décédée, on est à l'écoute de son désarroi. Si au contraire il le souhaite, on le laisse aller et on l'accompagne. Il faut essayer d'être disponible pour les questions qui se posent. Dans notre société, l'expérience concrète de la mort est rare, il faut la favoriser quand on en a l'occasion – lors de la mort d'animaux familiers ou la rencontre de cadavres d'animaux sauvages. Les visites au cimetière en dehors des enterrements, par exemple à la Toussaint, permettent d'expliquer la mort et le deuil, et aussi d'évoquer notre propre mort.

Les rituels

Les rituels autrefois monopolisés par les religions dominantes se perdent, mais rien ne nous empêche de construire de nouveaux rituels – nous en avons besoin pour intégrer l'information de la mort, dire au-revoir, être plusieurs, être ensemble.

C'est vrai pour une famille mais aussi dans d'autres contextes – ainsi, quand une personne a passé des années dans un EHPAD, à son décès il est bon de se regrouper et se recueillir, d'y consacrer un moment, cela peut être important pour les soignants.

Autrefois on portait des vêtements noirs, ou un petit ruban noir, et les gens faisaient attention à nous. Parfois on aimerait que les gens sachent ou sentent que nous sommes en deuil. Aujourd'hui la volonté omniprésente de nier la mort efface le deuil, et on ne prend plus soin des personnes. Dans les sociétés traditionnelles, la peine était partagée, et l'accompagnement était collectif, ce qui permettait de trouver plus de soutien.

Accompagner des personnes en deuil

Il est essentiel, d'écouter ce que les personnes ressentent et d'être présent, disponible pour elles: « Si tu as besoin de quelque chose, je suis là »... Il peut aussi être important pour elles de trouver des espaces de ressourcement, de légèreté, où ces questionnements seront laissés de côté.

Le suicide

Dans certains cas le suicide est un acte de liberté mais dans d'autres cas c'est un appel à l'aide ou un mal-être insoutenable. Dans les conduites suicidaires il y a un continuum entre ces deux

extrêmes. Nous pouvons évoquer la question du suicide quand nous craignons qu'une personne y pense : cela ne peut pas la pousser au suicide, que notre crainte soit fondée ou non. Mais cela lui montre que quelqu'un s'inquiète pour elle et lui offre une possibilité d'appeler à l'aide.

Trois questions pour poursuivre la réflexion, seul ou à plusieurs

Qui avez-vous perdu ?

Que s'est-il passé ?

Où en êtes-vous aujourd'hui ?

Pour aller plus loin

Livres

Vivre le deuil au jour le jour, Dr Christophe Fauré, Albin Michel

Guérir des blessures d'attachement, Gwenaëlle Persiaux

Les renoncements nécessaires, Judith Viorst

Comment rester écolo sans finir dépressif, Laure Noualhat

Petit guide de survie pour éco-anxieux, Charline Schmerber

Manuel des premiers secours en santé mentale, PSSM France

Emotions, enquête et mode d'emploi, tomes 1 et 2, Art-Mella

La source noire, Patrice Van Erssel

Petits deuils en entreprise, Jacques-Antoine Malarewicz

En décembre, sortira un livre pour les enfants sur la question du deuil : « Saule », aux éditions pour penser

Film

« Et je choisis de vivre », de Nans Thomassey et Damien Boyer <https://etjechoisisdevivre.fr/>

.../...

LE CHAMP DE NAVIOTS

Un poème de Gaston Couté – merci à Alain pour cette belle conclusion !

L'matin, quand qu'j'ai cassé la croûte,
J'pouill' ma blous', j'prends moun hottezieau
Et mon bezouet, et pis, en route !
J'm'en vas, coumme un pauv' sautezieau,
En traînant ma vieill' patt' qui r'chigne
A forc' d'aller par monts, par vieaux,
J'm'en vas piocher mon quarquier d'vigne
Qu'est à couté du champ d'naviots !

Et là-bas, tandis que j'm'esquinte
A racler l'harbe autour des " sâs "
Que j'su', que j'souff', que j'geins, que j'quinte
Pour gangner l'bout d'pain que j'n'ai pas...
J'vois passer souvent dans la s'maine
Des tas d'gens qui braill'nt coumm' des vieaux ;
C'est un pauv' bougr' que l'on emmène
Pour l'entarrer dans l'champ d'naviots.

J'en ai-t-y vu d'pis l'temps que j'pioche !
J'en ai-t-y vu d'ces entarr'ments :
J'ai vu passer c'ti du p'tit mioche
Et c'ti du vieux d'quater'vingts ans ;

J'ai vu passer c'ti d'la pauv'fille
Et c'ti des poqu's aux bourgeoisieaux,
Et c'ti des ceux d'tout' ma famille
Qui dorm'nt à c'tt' heur' dans l'champ d'naviots !

Et tertous, l'pésan coumme el'riche,
El'rich' tout coumme el'pauv' pésan,
On les a mis à plat sous l'friche ;
C'est pus qu'du feumier à pesent,
Du bon feumier qu'engrais' ma tarre
Et rend meilleurs les vins nouveaux :
V'là c'que c'est qu'd'êt' propriétaire
D'eun'vigne en cont' el'champ d'naviots !

Après tout, faut pas tant que j'blague,
ça m'arriv'ra itou, tout ça :
La vi', c'est eun âbr' qu'on élague...
Et j's'rai la branch' qu'la Mort coup'ra.
J'pass'rai un bieu souèr calme et digne,
Tandis qu'chant'ront les p'tits moignaux...
Et quand qu'on m'trouv'ra dans ma vigne,
On m'emport'ra dans l'champ d'naviots !