

Les étapes du deuil

La séparation définitive avec un être aimé est une épreuve bouleversante. Ces différentes étapes qui jalonnent le deuil sont des réactions normales dont la durée varie selon le vécu des personnes et ne sont pas forcément pathologiques. Elles peuvent le devenir si une personne reste figée dans une de ces étapes.

La tristesse d'une séparation n'est pas à confondre avec une dépression, c'est une réaction normale. Parmi les étapes du deuil, on distingue généralement :

L'anesthésie

Le monde s'est arrêté de tourner, le temps n'existe plus... Il y a une perte de contact avec la réalité. Les personnes se sentent dans un état second, en état de choc. C'est la sidération, on ne peut croire à ce qui vient de se passer.

La phase de recherche

C'est une période où l'on cherche à retrouver l'être aimé. C'est une période angoissante, car on a peur de ne plus entendre sa voix, on a peur même de ne plus reconnaître cette voix. On a peur de ne plus reconnaître non plus les traits de son visage, ses mimiques, ... On se sent dépossédé de l'être aimé. On recherche partout autour de soi les habitudes de l'autre qui habillaient notre vie.

C'est une phase où beaucoup de personnes ont l'impression de vivre des signes indirects de la présence de celui qui les a quittés : "je sens sa présence près de moi", "je crois parfois entendre sa voix", "je pressens qu'il essaie de me contacter", "elle est venue me voir en rêve", "il me protège, je le sens."...

C'est une période de grande vulnérabilité, où les personnes ne sont pas à l'abri de charlatans, qui peuvent imposer leur pouvoir d'influence.

La phase de dépression réactionnelle

Cette étape devient pathologique, si elle persiste trop longtemps. C'est une phase de profonde tristesse qui intervient à distance du décès, lorsque la vie de son entourage, si présent au moment du drame, a repris son rythme quotidien, alors que le rythme de la personne endeuillée est toujours au ralenti.

"Comment peuvent-ils l'avoir oublié aussi vite ?", "Ils ne voient donc pas que je suis triste et que je souffre ?"

C'est une étape très difficile, car la souffrance y est très forte, exacerbée par le sentiment que les autres ne comprennent rien à cette détresse. Les émotions y sont très vives et sont en étroites relations avec le vécu.

La phase de restructuration

C'est l'intégration du deuil dans une histoire personnelle. Ce n'est en aucun cas l'oubli de celui ou celle qui nous a quittés, mais c'est l'acceptation de rentrer dans le cycle de la vie avec son vécu, si douloureux soit-il. Le travail de deuil est alors réalisé..

Des mots contre des maux : la parole est le remède aux souffrances vécues, elle use le sentiment de culpabilité qui peut ronger ceux qui restent :

- Culpabilité de ne pas avoir fait ce qu'il fallait,
- Culpabilité de ne pas avoir été présent(e),
- Culpabilité de n'avoir pas su ce qu'il fallait dire,

- Culpabilité de ne pas avoir su ou pu montrer son amour pour la personne disparue...

De nombreuses associations peuvent venir en aide à ceux qui sont dans la détresse du vide causé par la disparition de l'être aimé. C'est l'exemple de JALMAV (Jusqu'À La Mort Accompagner la Vie)

L'enfant et son deuil

Le vécu du deuil pour un enfant , qui a perdu une personne de son entourage, varie en fonction de l'âge de l'enfant.

- **De 0 à 3 ans** : l'enfant, sur le plan affectif est une sorte « d'éponge ». Il n'a pas conscience de la disparition de l'être, mais il ressent profondément ce que ressentent les autres, comme la tristesse. Il peut être envahi par des angoisses de séparation.
- **De 4 à 6 ans** : l'enfant a conscience de la mort , mais il la perçoit comme temporaire. Il protège ses parents attristés, trop parfois, car il ne peut exprimer sa propre souffrance, qui peut se réveiller bien des années plus tard de façon inconsciente et invalidante.
- **Entre 7 et 10 ans** : Il comprend que la mort est irréversible. Il éprouve un fort sentiment de culpabilité, car il croit que ses pensées ont pu changer le cours des choses.
- **L'adolescence** est une période à risque, car elle est, à elle seule, une période de deuil (deuil de l'enfance).

Très souvent, les enfants ont besoin de conserver un lien avec la personne disparue et il arrive fréquemment qu'on "surprenne" l'enfant parlant avec elle, parfois il mime cette mort. Ce ne sont pas des réactions anormales.

Les adultes doivent être à l'écoute des enfants : savoir les entourer, ne pas les exclure du temps de fin de vie, ni des cérémonies funéraires, leur expliquer avec des mots simples la situation, les déculpabiliser, les rassurer et leur permettre d'exprimer leur souffrance. Ils ont, eux-aussi, besoin de temps pour réaliser la disparition d'un être.

Dr Jean-louis Crouan