

Rosette Poletti

VIVRE SON DEUIL ET CROÎTRE

Faire de tous les moments de sa vie
une symphonie

JouVence
poche

Dans la même collection aux Éditions Jouvence :

Périménopower, Katarina Wilk

Mes nuits sauvages, Sylvie Pérenne

Les Neuf Leçons du guerrier maasaï, Xavier Péron

Petites graines de bonheur, Vincent Cueff

Mais oui, installe-toi à la campagne !, Aurélie Delahaye

Autohypnose : libérez-vous des maux du quotidien, Patricia Emmerling

La Lettre à Lila, Vincent Cueff

La Colère, cette émotion mal aimée, Carolle et Serge Vidal-Graf

Catalogue gratuit sur simple demande.

ÉDITIONS JOUVENCE

Route de Florissant 97 - 1206 Genève - Suisse

Site Internet : www.editions-jouvence.com

Mail : info@editions-jouvence.com

© Éditions Jouvence, 1993 pour la première édition

© Éditions Jouvence, 2025, pour la présente édition poche revue
et actualisée

ISBN : 978-2-88984-009-0

Couverture et mise en pages : Frank Pitel

Tous droits de reproduction, traduction et adaptation réservés
pour tous pays.

SOMMAIRE

Introduction.....	11
Le processus d'attachement.....	13
Les différentes pertes.....	16
La perte d'une personne.....	16
Les facteurs qui influencent le deuil	18
Le deuil anticipé	21
Le processus de deuil	25
1) Le choc.....	29
2) Le déni émotionnel.....	30
3) La protestation	30
4) La tristesse et le chagrin	31
5) L'acceptation intellectuelle.....	32
6) L'acceptation globale	33
7) Les nouveaux attachements.....	33
8) Possibilité de croître à travers la recherche de signification	34
Les problèmes liés aux nouveaux attachements....	35
La fin du processus de deuil	37
Les réactions physiques liées au deuil et à la séparation.....	37
Dernières recherches sur le deuil	38
Les réactions mentales au deuil	41
Les comportements courants face au deuil	41

Les problèmes liés à l'alimentation	42
L'hyperactivité	42
La recherche d'objets ayant appartenu au défunt	42
L'inhibition du processus de deuil.....	46
Le deuil pathologique	47
Vivre le processus de deuil	50
Durant l'étape du choc	50
Comment prendre soin de soi?	51
Durant la phase de déni émotionnel	52
Durant l'étape de la protestation	53
L'étape de la tristesse et du chagrin	56
L'acceptation intellectuelle.....	58
L'acceptation globale.....	59
La création de nouveaux attachements	60
La possibilité de croître grâce à la recherche de signification.....	62
Survivre au deuil et à la perte. Conseils donnés par ceux qui ont déjà parcouru ce chemin	64
Le chemin de deuil	
dans quelques situations particulières.....	67
Le deuil d'une personne qui n'est pas morte..	67
Les deuils à faire.....	68
Perdre un enfant à la naissance	72
Faire le deuil de l'enfant mort-né	72
Le deuil particulier lié à l'avortement	76
Soutenir un enfant en deuil.....	78
L'enfant passe-t-il aussi par un travail de deuil?	81

L'adolescent et le deuil.....	85
Le deuil d'un conjoint	89
Faire le deuil d'une personne morte suite à une maladie incurable.....	96
Faire le deuil d'une personne qui s'est suicidée.....	98
Le processus de deuil de ceux qui restent.....	100
Dire le suicide aux enfants	104
Faire le deuil d'une personne qui a disparu.....	105
L'importance des rites funéraires	109
Accompagner une personne en deuil.....	114
La capacité d'être une présence paisible.....	114
La capacité d'écoute	116
La capacité d'offrir une aide pratique	118
La capacité d'empathie.....	119
La patience.....	120
La charte des droits des endeuillés	122
Approches et exercices permettant de faciliter le cheminement du deuil	125
Se débarrasser de ses regrets et de sa culpabilité ...	125
Écrire une lettre à la personne décédée	126
Vider sa colère.....	127
Lâcher prise	128

L'icône de la Résurrection	129
Les textes sacrés, les poèmes, les métaphores..	129
Les visualisations.....	135
Les productions artistiques	139
Le service d'autrui comme aspect du processus de guérison	141
 Approches de soins complémentaires	
permettant d'aider une personne en deuil	143
L'annonce du deuil	143
Durant le processus de deuil	145
 Les différentes possibilités d'aide	
aux endeuillés	149
Comment fonctionnent ces groupes?.....	150
L'EFT ou technique de libération émotionnelle	153
L'ÉmoTrance.....	155
 Croître à travers un deuil?	
	156
 Questions et réponses à propos du deuil	
	164
Comment annoncer la mort d'un proche à son entourage?	164
Faut-il voir le corps d'une personne décédée subitement ou, au contraire, garder l'image du défunt tel qu'il était, plein de vie?	166
Faut-il emmener un enfant au service funèbre?	167
Que penser des enterrements dans la plus stricte intimité?	167
Que dire à une personne en deuil lorsqu'on la rencontre pour la première fois après le décès?..	168

Offrir des fleurs et des couronnes, n'est-ce pas une perte d'argent qui serait plus utile à une bonne œuvre?	169
Que faut-il faire lorsqu'on ne désire pas un service religieux?.....	170
Pourquoi est-il important de pleurer après le décès d'un proche?.....	171
Quelles sont les périodes les plus pénibles après un deuil?	171
Y a-t-il des risques de tomber malade physiquement après un deuil important?.....	172
Que faire avec les affaires de la personne décédée?.....	173
Quels moyens employer pour lâcher prise de tous les regrets, de tous les «si seulement» éprouvés concernant le défunt et les circonstances de sa mort?	174
Conclusion.....	177
Postface	180
Bibliographie.....	184
Annexes.....	187
Arc-en-ciel Suisse	187
Association Jonathan Pierres Vivantes.....	188
Association Vivre son deuil	189

*Les morts sont des invisibles, ils ne sont pas
des absents.*

Saint Augustin

INTRODUCTION

Vous qui ouvrez ce livre, vous êtes peut-être en train de vivre un deuil ou une séparation, ou alors quelqu'un dans votre entourage passe en ce moment par cette expérience difficile. Quelle que soit votre situation actuelle, vous avez certainement déjà subi des pertes et l'avenir vous en réserve probablement de nouvelles. Aussi difficile que soit cette expérience de la perte, de la séparation, elle n'en est pas moins universelle. Comme le dit *La Cabbale*, livre de sagesse, connu dans le monde judéo-chrétien :

L'être humain doit voir que rien n'est réellement, mais que tout est en devenir et en changement. Rien n'est immobile. Tout naît, croît et meurt. À l'instant même où une chose atteint son point culminant, elle se met à décliner. Rien n'est permanent, sauf le changement.

Toute perte est douloureuse. Le deuil d'un être aimé est particulièrement difficile à vivre, mais la brisure du divorce, la fin d'une relation intime, l'éloignement de ceux qu'on aime causé par l'émigration, la perte de son emploi, d'aspects de soi-même lors de maladies ou d'accidents, la perte de possessions, de buts, d'idéal, toutes ces pertes appellent un cheminement nommé *processus de deuil*.

Ce processus est un parcours sinueux avec des montées et des descentes, il représente une expérience intense sur les plans physique, émotionnel, mental et spirituel.

Lorsque la perte est là, que l'inattendu ou l'inacceptable est arrivé, chacun va vivre, à sa manière, cette douleur qui étreint, qui habite l'être tout entier.

La connaissance du processus de deuil peut représenter une certaine aide pour ceux qui le vivent, c'est pourquoi, à travers les témoignages d'une soixantaine de personnes ayant vécu un deuil et l'accompagnement de centaines d'endeuillés, à travers les expériences personnelles du deuil qui ont été les nôtres, nous désirons partager avec vous, cher lecteur, quelques données relatives à ce chemin difficile que vous avez déjà parcouru peut-être ou que vous parcourrez un jour.

LE PROCESSUS D'ATTACHEMENT

« Seuls ceux qui évitent l'amour peuvent éviter le chagrin du deuil. L'important est de croître, à travers le deuil et de rester vulnérable à l'amour. »

John Brantner

L'attachement est le cœur même de tout travail de deuil. En effet, s'il n'y a pas d'attachement à une personne, à un animal, à une chose, à un but, à un idéal, il n'y a pas vraiment *deuil*.

L'être humain a besoin d'attachement. John Bowlby, le grand psychologue anglais qui a étudié ce sujet sa vie durant, insiste sur cette caractéristique humaine. Pour lui, ce sont les besoins de sécurité de l'enfant qui l'amènent à investir de l'énergie, de l'amour dans des relations qui deviennent fondamentales pour lui. L'attachement est alors dirigé vers quelques personnes spécifiques, tels les parents, frères, sœurs. Ce sont ceux qui enseignent à l'enfant à établir des liens émotionnels.

Cet attachement existe aussi dans le monde animal. Le jeune mammifère, à mesure qu'il grandit, quitte l'objet de son attachement pour des périodes de plus en plus longues en s'éloignant géographiquement. Cependant, lorsqu'il a besoin de support ou de sécurité, il revient vers l'objet de son attachement.

Chez les humains, lorsque la relation parent-enfant n'est pas adéquate, l'attachement peut être tissé d'anxiété, être très ténu ou absent.

Il se peut que des liens en formation soient rompus trop tôt par la perte de la confiance ou la peur de l'échec. Là, à nouveau, l'attachement ne peut pas avoir lieu.

Cette incapacité à s'attacher peut aussi se produire par absence de stabilité, changements trop fréquents de personne significative, lorsque l'enfant ballotté d'une famille gardienne à une autre, d'un orphelinat à un foyer. Dans ces situations, il y a *incapacité à s'attacher* ou, en d'autres termes à s'investir affectivement dans la relation.

Les liens humains ont de multiples formes. Ils peuvent être intenses et intimes et par là répondre à toute une série de besoins tels que sécurité, amour, amitié, intégration sociale, se sentir utile et important pour l'autre, avoir un allié ou encore être guidé et soutenu.

Les liens relationnels se construisent dans le temps. Toute l'évolution d'une relation est gardée

dans la mémoire sous forme de symboles qui deviennent une sorte d'image intérieure de la relation. Ces symboles sont associés à des sentiments, à des émotions et ces images vont influencer les interactions et les perceptions qu'a la personne de sa relation à l'autre.

Au moment de la séparation, ce sont toutes ces images, tous ces symboles qui vont devenir importants. Dans le phénomène du deuil, de la rupture d'un attachement, on ne pleure pas que le présent, la réalité, mais bien tout ce qui a existé, tout ce qui aurait pu exister et tout ce qui a existé et qu'on regrette, qu'on voudrait modifier si on le pouvait.

LES DIFFÉRENTES PERTES

La perte d'une personne

Parmi toutes les pertes qu'on peut vivre, la perte d'une personne aimée est l'une des épreuves les plus difficiles à traverser, c'est fréquemment un événement dramatique. Le quotidien s'estompe pour faire place à cette réalité incroyable. Celui ou celle qu'on aime n'est plus. Ce qui semblait essentiel hier apparaît aujourd'hui comme dérisoire. Ce après quoi on courrait, ce pour quoi on s'inquiétait, tout cela est balayé par la fracture émotionnelle que représente le deuil.

Parmi ceux qui ont vécu ce drame, certains ont décrit ce qu'ils ressentaient. Ainsi la mère de l'acteur Patrick Dewaere, Mado Maurin, décrit son expérience de la manière suivante :

« J'étais installée... Fièvre de mes enfants. Heureuse presque. J'avais 66 ans. Encore quatorze ou quinze ans avant que ne sonne l'heure du départ... Quand soudain, cette chose énorme, terrible... Cette croix. D'un

seul coup, tout bascule, tout devient dérisoire : ce que l'on avait cru, ce que l'on avait dit, ce bonheur dont on avait la prétention d'être l'artisan et le maître... »

Et elle raconte le drame, la voix nouée :

« Je suis arrivée trop tard. J'étais à la campagne. Je n'ai même pas attendu la fin du coup de téléphone de mon mari. Dès que j'ai entendu : Patrick s'est mis une balle dans la tête !, j'ai raccroché et je suis partie. Et durant les 40 kilomètres qui me séparaient de là où il était, j'ai prié, j'ai prié : Faites qu'il ne soit pas mort... Qu'il soit seulement blessé. J'ai espéré pendant quarante kms. Mais quand je suis arrivée, il avait été emmené. Dans l'appartement vide, il n'y avait plus qu'une silhouette tracée sur le tapis, avec le sang...

Dans l'instant presque, j'ai su que je ne serai plus jamais la même femme. Qu'il y aurait désormais un avant et un après cette grande blessure. Il n'y a rien de pire que de perdre un enfant. Rien de pire surtout qu'un fils qui se donne la mort. C'est ce qui me tiendra à genoux jusqu'à la fin de ma vie. Seigneur, pourquoi ? »

Que la mort soit prévisible ou non, que celui ou celle que l'on perd soit jeune ou vieux, cela fait,

bien sûr, une différence, mais ce qui frappe toujours en pleine poitrine ceux qui restent, c'est le définitif de la mort. Pour toujours! Jamais plus! C'est inacceptable! Comment survivre? Comment traverser cette douleur qui étreint, qui habite l'être tout entier? Comment retrouver la paix, la joie?

Les facteurs qui influencent le deuil

Lorsqu'il s'agit de la perte d'une personne, de multiples facteurs influencent le processus de deuil :

Tout d'abord la nature unique et la signification de la perte pour la personne qui reste.

Qui était le défunt? Était-il le seul interlocuteur de son épouse qui n'avait aucune vraie relation à l'extérieur et aucun enfant avec qui partager ce qu'elle vivait?

L'endeuillé avait-il tissé avec la personne décédée une relation extraordinairement forte ou longue de cinquante années de vie commune, ou encore le défunt était-il l'enfant bien aimé pour qui «on avait tout sacrifié»? ou la mère toute puissante, source de réconfort?

Comme nous l'avons vu, toutes les pertes sont différentes, mais elles représentent chacune une réalité bien spécifique pour l'endeuillé.

Ce qui influence aussi la nature du deuil, ce sont les qualités de la relation perdue. Il se peut que la personne décédée ait représenté plus que sa propre présence dans la relation. Imaginez Jackie Kennedy au soir du décès de son mari : de première dame des États-Unis, elle redevient une femme comme les autres, son rôle national et international dépendait totalement de la vie de son mari. Dans d'autres situations, où les deux conjoints vivaient d'une manière un peu symbiotique, la perte de l'un des époux fait que celui qui reste se sent incomplet, incapable de se reconstruire.

Dans d'autres situations, la personne décédée était la personne centrale de la famille et son départ met en danger l'équilibre de tous les membres de la famille. De nouveaux rôles doivent être assumés par les survivants qui ne sont pas toujours prêts à les endosser. Parmi les facteurs à considérer il y a encore l'expérience de l'endeuillé avec la séparation.

On pourrait croire qu'il est possible d'apprendre à vivre le deuil. Il n'en est rien. Lorsqu'une personne subit des séparations successives, elle peut se trouver *en surcharge de deuil* et ne plus arriver à guérir émotionnellement.

Plus un deuil a été vécu négativement, plus les suivants seront difficiles à gérer.

La qualité de la relation entre l'endeuillé et la personne décédée joue aussi un très grand rôle dans le travail de deuil. Plus il y avait de conflits entre deux membres d'une famille, entre un parent et son conjoint ou entre des parents et leurs enfants adultes, plus le processus de deuil est difficile à faire. Parfois, l'endeuillé n'arrive pas à lâcher prise de son chagrin. Il a besoin de dire ce qu'il aurait voulu dire et qui, pour différentes raisons, n'a pas été exprimé :

*« Je t'aime », « Je te demande pardon »,
« J'avais tant besoin de toi ».*

Les raisons de la mort, les circonstances du décès jouent aussi un grand rôle dans le processus de deuil. Il est souvent plus *facile* d'accepter une mort préparée au terme d'une longue maladie que, par exemple, le suicide d'un fils ou d'une fille.

De même, une mort soudaine ne permet pas la préparation ni la possibilité de terminer ce qui ne l'est pas dans la relation.

La longueur de la maladie amenant la mort peut aussi être un facteur important. Il a été observé que lorsque la maladie dure très longtemps, l'endeuillé peut se trouver dans un grand isolement

social à cause du temps consacré aux soins de celui qui est décédé. D'autre part, lorsque, à plusieurs reprises, la personne qui va mourir se sent très mal, puis voit son état s'améliorer, il peut y avoir de la colère et de la culpabilité chez les proches, ou encore une telle fatigue émotionnelle que le deuil est difficile à vivre.

Le deuil anticipé

Lorsque la mort d'une personne est précédée d'une maladie grave, de longue durée ou encore que le grand âge et les problèmes de santé divers permettent à l'entourage de se préparer à la séparation, on parle alors de deuil anticipé.

Ce deuil comprend souvent quatre grands aspects :

1. Tout d'abord une réaction dépressive. La prise de conscience d'une séparation prochaine apporte de la tristesse et une perte temporaire d'énergie.
2. L'entourage se recentre sur la personne malade qui devient un pôle central. On la visite, on l'aide, on lui témoigne de l'amour, on échange avec elle, on tente de faire et d'être pour elle tout ce qu'il est possible d'être ou de faire.
3. La maladie de la personne aimée la met parfois à distance par une hospitalisation. Son