

SE PRÉPARER ET ACCOMPAGNER LE DEUIL

Le thème de la mort est souvent un sujet tabou. Pourtant parler de la fin de la vie, ce n'est pas mourir. C'est surtout prendre conscience que la vie a une fin et s'y préparer.

La situation de deuil est comme recevoir un choc violent qui met en pièces l'environnement jusqu'à présent relativement stable de son quotidien. C'est un terrain qui se dérobe sous ses pieds et laisse place à un vide sans fond. C'est une plaie ouverte et profonde dont la cicatrisation sera longue et qui laissera des marques.

APPRÉHENDER LE CHANGEMENT : RÉAGIR, ACCEPTER, S'ADAPTER, REBONDIR

Le deuil est un processus universel, attaché à la nature même de la vie.

C'est un processus sans possibilité d'anticipation. Car nous avons du mal à prédire nos sentiments futurs. C'est un processus propre à chacun : prendre soin de sa plaie, résoudre la situation de deuil est une démarche avant tout personnelle. C'est enfin un processus psychique plus ou moins long, plus ou moins intense et douloureux : perdre un peu de soi, ce que l'autre savait de nous qu'il emporte avec lui.

VIVRE LA SITUATION DE DEUIL

Chaque situation est différente

- **Selon la durée de l'accompagnement** en vie.
- **Selon le type de pathologie ou d'accident** (la douleur, la brutalité de l'événement).
- **Selon le lien de parenté** avec le défunt et les relations entretenues avec lui.
- **Selon l'âge du défunt** (et de l'entourage).



L'ANNONCE DE LA MORT

Les codes de notre société actuelle tendent à masquer le deuil et à freiner sa reconnaissance. C'est souvent une quête d'un bien-être permanent et d'un impératif d'être « fort ».

On entend l'expression « être en forme », malgré la difficulté de l'épreuve : « ça va aller » ; « ça va passer ».

Le 1^{er} temps : l'annonce de la mort

C'est un temps qui déroute toujours. C'est un temps propre à chaque situation et à chacun. La manière et les circonstances ont un impact sur le processus de deuil. C'est un temps où il s'agit d'accepter non pas la mort, mais la réalité de la mort.



2^e temps : les funérailles

Dans les jours qui suivent, ce qui se vit, c'est la gestion du mort. Ce n'est pas la gestion du deuil. L'accompagnement peut être aidé par des rites et des traditions, d'origine familiale, culturelle ou religieuse

→ *Le choix des funérailles*

C'est un choix personnel, attaché à des valeurs propres, qu'elles soient spirituelles ou philosophiques. C'est aussi une information partagée avec votre entourage (à l'écoute de leurs attentes et de leurs avis). En cas de désaccord persistant entre les proches du défunt sur l'organisation de ses funérailles, le tribunal d'instance du lieu du décès peut être saisi.

→ *L'inhumation*

Le défunt peut être inhumé dans les cimetières suivants : celui de la commune où le défunt habitait, celui de la commune où le défunt est mort, celui où est situé le caveau de famille.

L'inhumation est aussi possible dans une autre commune, mais le maire peut la refuser. Il est possible de se faire inhumer dans une propriété privée avec l'autorisation du préfet du département où se situe cette propriété. Cette autorisation est soumise à conditions (la situation géographique de la propriété, les conditions sanitaires, la composition du sol).

→ *La crémation*

L'urne est marquée d'une plaque avec l'identité du défunt et le nom du crématorium. Elle peut être gardée au crématorium pendant un an au maximum (ou dans un lieu de culte). Passé ce délai, sans décision connue, les cendres sont dispersées dans l'espace de dispersion du cimetière de la commune du lieu de décès.

L'urne peut être dans une sépulture, dans un columbarium, sur un monument funéraire. Les cendres peuvent être dispersées dans l'espace aménagé à cet effet (jardin du souvenir) ou en pleine nature (sous conditions d'accord).



RÉSOLVRE UNE SITUATION DE DEUIL, UN PROCESSUS EN 3 AXES

La réaction de l'organisme

Le deuil est une rupture psychosociale forte, qui provoque un stress élevé. Le stress est une tension appliquée à l'organisme par une contrainte extérieure, tel un élastique. Le stress exige **une réponse d'adaptation de l'organisme**.

Face à cette situation de « stress », l'organisme se protège, résiste, s'adapte. Il active des mécanismes de défense psychologiques et physiologiques.

Les mécanismes de protection

Ils s'expriment de manière différente d'un individu à l'autre, parfois dans un ordre différent, parfois en parallèle.

- Le déni – le refus
- La colère – l'agressivité
- La peur
- La culpabilité
- Le marchandage
- La tristesse – le chagrin



Ce sont autant de signes de (sur)vie à respecter avec indulgence envers soi-même. Ils sont les signes du processus de cicatrisation à écouter avec attention.

Écouter son corps

Nos émotions s'expriment aussi par le corps. Ce phénomène est d'autant plus marqué si nous intériorisons nos émotions (réactions psychosomatiques).

Les formes d'expression :

- Des douleurs (dans le dos, au « ventre »).
- Des manifestations externes (eczéma, asthme).
- Une fragilité générale, due à un affaiblissement du système immunitaire.
- Un risque de déclencher certaines maladies chroniques.

SE PRÉSERVER

Il s'agit de prendre soin de soi, toujours et encore, malgré la situation. Car les risques de mortalité sont forts. Ils doublent dans les 2 années qui suivent le deuil, en particulier dans les 6 – 12 premiers mois.

Prendre soin de soi

- Se soigner.
- Porter attention à son apparence (image de soi).
- Se faire du bien (massage, relaxation).
- Se réapproprier son corps, par des activités de gymnastique douce (Yoga, Tai Chi, méthode Feldenkrais), par des activités d'entraînement cardiaque (la marche tonique, la danse, etc.).

S'APPUYER SUR
LES BRANCHES
DE SON ARBRE



Faire vivre son arbre de vie

Votre vie est tel un arbre. Vous êtes « pluriel » : plusieurs compétences par vos activités ; plusieurs rôles dans votre vie par vos relations ; différentes places dans votre environnement.

Au cours de votre vie, vous avez déjà connu des « coups durs », comme autant de « petits » deuils de soi-même ou vis-à-vis des autres.

Lors d'une situation de deuil, une « grosse » branche s'est rompue.

2 approches :

- La branche rompue peut cicatriser et être sublimée.
- Il existe d'autres branches sur lesquelles s'appuyer.

EXPRIMER SA DOULEUR

- **Par des rituels** : choisir l'endroit, le moment, les activités, se tourner vers les autres (bénévolat, dons).
- **Par des actions de création** : l'écriture, le chant, la musique
- **Par le partage** : organiser des rencontres régulières (l'entourage, les associations, les professionnels).

PARDONNER

Le pardon joue un rôle-clé, face à la culpabilité et au regret.

- Pardonner à l'être cher.
- Lui demander de nous pardonner.
- Se pardonner à soi-même.

Ce travail de pardon agit comme une « libération ». C'est une ouverture vers un chemin de reconstruction plus apaisé.

SE RECONSTRUIRE

- Avoir le courage de se dire qu'on peut vivre une nouvelle étape de sa vie. Ce que je suis, je le suis toujours juste un peu à côté.
- Ancrer une ou deux activités dans la semaine. Tel qu'une bougie dans le noir : 1 ou 2 petites flammes suffisent souvent à éclairer la salle. Lorsque vous êtes dans le noir, ces petites bougies maintiennent la lumière.
- Nourrir les racines de son arbre : elles doivent rester fortes et exigent un entretien (visite médicale, suivi des vaccins ; ne pas négliger son alimentation et son activité physique ; surveiller son sommeil, quitte à se faire aider).

D'AUTRES SOUTIENS EXTÉRIEURS

*L'approche spirituelle,
le travail sur l'estime de soi,
la démarche thérapeutique.*

TROUVER DES SOUTIENS POUR (RE)DONNER GOÛT À LA VIE

Il s'agit de s'appuyer sur les soutiens *socio-émotionnels*, les « intimes » qui manifestent de l'empathie, de l'amour, de la bienveillance. **Ils sont les plus prépondérants** pour la santé mentale.

LE « DEUIL BLANC »

Il s'agit du deuil avant le décès, lorsque la personne est atteinte d'un trouble cognitif, avec des pertes au niveau mental et affectif. Et pourtant une présence physique est toujours réelle.

C'est une forme de chagrin intense, due à la prise de conscience de l'altération progressive des capacités par le patient lui-même et/ou par des proches

Le chagrin peut demeurer figé et mettre la vie en suspens. Il crée de la confusion dans les relations et empêche souvent d'aller de l'avant. Et s'ajoutent plusieurs difficultés : le reconnaître (pour soi-même) ; trouver les moyens de l'exprimer ; le faire comprendre à l'entourage.

QUELQUES CONSEILS

Reconnaître et exprimer le sentiment de deuil et les émotions associées, auprès de l'entourage, d'associations de soutien, de professionnels de santé.

- **L'exprimer** par des formes alternatives (l'écriture, la peinture, la photographie, etc.).
- **Se renseigner** sur la maladie (l'évolution, les aides possibles, etc.).
- **Garder contact** avec l'entourage et les amis (les relations privilégiées).
- **Veiller à ses propres besoins.**
- **Rester actif** physiquement, s'alimenter aussi bien que possible, faire le nécessaire pour diminuer votre stress.
- Même si cela paraît (trop) tôt, **identifier et valoriser les compétences acquises** (connaissances, expériences, habiletés).

COMMENT MIEUX SE PROTÉGER ET SE PRÉPARER ?

Se préparer au deuil aujourd'hui. C'est intégrer l'idée que la vie gagne en profondeur si l'on tient compte de sa finitude. C'est aussi entretenir les branches de son arbre (jardiner son réseau social, soigner ses cercles privilégiés, entretenir les relations courantes en devenir et, éventuellement désherber).

C'est considérer que la mort n'est pas un sujet tabou : prendre le temps d'en discuter avec ses proches. Car parler de la mort, ce n'est pas mourir. L'expression est plus libre ; les émotions sont peut-être moins marquées. Ces moments sont riches et contribuent à revitaliser les relations familiales.

C'est enfin créer l'occasion pour se renseigner auprès de professionnels, notamment auprès de son notaire et d'autres professionnels (assurance, banque)





Résoudre une situation de deuil est un processus complexe en 3 axes



SE PROTÉGER - LES DIRECTIVES ANTICIPÉES

Le principe : préciser ses souhaits quant à sa fin de vie, pour limiter ou arrêter les traitements en cours. Ex : qualité de vie, dignité, acceptation ou refus d'un traitement, respect de la demande de non acharnement thérapeutique, soins de confort. Dans le cas où vous ne seriez pas en capacité d'exprimer votre volonté, au moment donné.

Le document est valable 3 ans, écrit par vous-même, daté, signé, en précisant vos noms, prénoms, date et lieu de naissance.

À tout moment, vous pouvez les annuler, les modifier, totalement ou partiellement. Le médecin doit en prendre connaissance pour sa prise de décision médicale. Il l'appliquera en fonction des circonstances, de la situation ou des connaissances médicales.

Son contenu est prioritaire sur tout autre avis non médical, y compris sur celui de la personne de confiance.

CONCLUSION

Au quotidien

- Modifier l'organisation de son « chez soi », tout en préservant un « espace - souvenir »
- Considérer les relations avec ses proches : les attentes, les orientations, la (im)patience
- Initier des rituels, sans être nécessairement attachés à la spiritualité, peut-être liés au défunt
- Se donner un rythme, s'adonner à des activités sociales

C'est un processus en plusieurs étapes. C'est un processus long au cours duquel il est parfois utile de se faire accompagner.

BIBLIOGRAPHIE

QUELQUES RÉFÉRENCES

- *Sur le chagrin et sur le deuil* (David Kessler et Elisabeth Kubler-Ross).
- *Vivre après ta mort : Psychologie du deuil* (Alain Sauteraud).
- *Faire son deuil: Un parcours en 9 étapes pour traverser le chagrin et retrouver la paix intérieure* (Line Asselin).
- *Vivre le deuil au jour le jour* (Dr Christophe Fauré).