



# À chacun son deuil

## Auteurs

M.C. Millequand  
A. Pihen

Le deuil est « *la perte définitive par la mort d'une personne à laquelle on est significativement attaché et qui constitue une figure irremplaçable.* » Telle est, selon le psychiatre Alain Sauteraud, la définition de ce processus naturel qui suit la mort d'un être aimé.

## Tout deuil est marqué par une douleur incontournable

Tristesse, détresse, colère, manque, sentiment de culpabilité... Tout deuil est marqué par une douleur morale profonde incontournable, au point d'en devenir parfois physique. Selon chaque personne et chaque décès, les manifestations diffèrent.

On retrouve néanmoins :

- Une détresse profonde liée à la séparation, un désir ardent de revoir le défunt ;
- Des pensées, des souvenirs ou des genres d'hallucinations qui reviennent constamment ;
- Une grande solitude affective, un sentiment de vide et d'anxiété face à l'avenir sans le défunt ;
- Des émotions comme la colère,

l'injustice, la culpabilité ou encore les remords ;

- Une perte d'intérêt pour les autres et pour diverses activités professionnelles, sociales ;
- De la confusion et de la désorientation envers soi-même, sa place dans la famille, la société.

Des signes de stress physique peuvent accompagner ces manifestations à l'image du cœur qui s'emballe, d'une hausse de la tension artérielle, de difficultés de concentration, de mémorisation, d'un sommeil perturbé ou de douleurs physiques.

## Le cœur ignore le temps des calendriers et des horloges

Le deuil, ponctué de hauts et de bas, est un processus qui demande du temps pour parvenir à sa résolution : l'intensité de la douleur diminue au fil de l'adaptation à la perte

pour devenir tolérable jusqu'à sa disparition, même si celle-ci peut ne pas être complète. « *Le cœur ignore le temps des calendriers et des horloges, il suit son rythme* », rappelle

Michel Hanus, psychiatre spécialiste du deuil. Aucune règle ne peut donc véritablement fixer le temps nécessaire pour atteindre ce nouvel état d'équilibre. L'importance et la durée du deuil varient en fonction du lien avec le défunt, de son identité sociale, de son âge, des circonstances du décès mais aussi de paramètres culturels et historiques.

En général, à l'issue des six premiers mois, la douleur morale aiguë initialement ressentie commence à s'adoucir ou à être mieux acceptée. Au bout d'un an, malgré des moments de douleur et de manque, un apaisement se manifeste. D'un à deux ans

suivant le décès, chaque événement significatif d'une année – anniversaire du décès ou encore des fêtes et moments familiaux ou personnels particuliers liés à la relation avec le défunt – se sont passés au moins une fois sans l'être aimé. Quelques poches de douleur peuvent persister, mais celles-ci n'entraînent plus aucun blocage et la route se poursuit.

L'évolution favorable d'un deuil dépend de sa fluidité et de sa progression et non de la durée nécessaire à sa résolution. Plus les liens avec le défunt sont forts, plus le temps du deuil est long pour quelquefois demander plusieurs années.

## Un retour à l'équilibre parfois difficile

Certaines complications peuvent interférer avec la résolution du deuil et résulter dans l'incapacité d'acceptation de la mort et de redéfinition d'objectifs de vie. Parmi les facteurs susceptibles de compliquer un retour à l'équilibre, notons :

- La nature des relations de la personne endeuillée avec le défunt, des graves conflits avec les proches ;
- La soudaineté, la violence du décès, ses conséquences anormalement stressantes (*voir encadré pandémies*) ;
- L'âge jeune du défunt ;
- Une faible place accordée aux cérémonies funéraires ;
- Le manque de soutien familial, amical, social ;
- Des difficultés financières majeures.

La proportion des personnes endeuillées qui souffrent de complications est estimée en moyenne à 7 %. Mais cette proportion peut atteindre 10 à 20 % chez les personnes confrontées à la mort de leur partenaire et 60 % chez celles confrontées à la mort d'un enfant.

Au niveau des comportements, ces complications peuvent prendre différentes formes :

- Nier le départ du défunt, laisser en l'état toutes ses affaires comme s'il allait revenir, continuer « comme si » il était encore là, parler avec lui par exemple ;
- Ruminer, ressentir du désespoir, de la culpabilité, de l'anxiété, du ressentiment ;
- Sur-réagir dès l'évocation de la perte, avec un trop plein d'émotions et de ressentis physiques ;
- Ou éviter au contraire tout ce qui évoque sa perte. Refuser les émotions et la douleur en devenant hyperactif pour maintenir toutes les émotions à distance ;
- Être convaincu que seul le retour du défunt peut être la solution pour retrouver le bien-être, tant le manque est puissant. Être envahi constamment par des pensées ou des souvenirs du défunt ;
- Vivre des épisodes de dépression ;
- Augmenter sa consommation d'alcool, de tabac. Changer ses habitudes alimentaires ;

- Avoir des désirs de mort qui, s'ils sont forts et persistants, peuvent conduire au pire. Il est alors nécessaire de consulter un médecin généraliste, un psychologue ou un psychiatre dans un service d'urgence ou médico-psychologique (voir «*Guides et recommandations*»).

Ces pensées, sentiments et comportements prennent le dessus sur la vie personnelle, professionnelle, sociale et contribuent à l'isolement, la dévalorisation de soi, la

culpabilité, la honte, le stress : la personne endeuillée voit bien qu'elle ne va pas bien, qu'elle est différente de ce qu'elle devrait être ; elle a l'impression de gêner son entourage, d'être incomprise et d'être évitée. Elle peut aussi être dans le refus total ou la colère dès que le sujet est abordé et s'isoler. En France, une prise en charge médicale est recommandée en cas de persistance des manifestations de deuil et d'une souffrance intense au-delà du premier anniversaire du décès.

## Comment une pandémie peut compliquer le deuil ?

---

Un contexte pandémique et ses contraintes sanitaires associées majorent le risque de développer des complications. La distanciation physique imposée peut notamment renforcer le traumatisme de l'annonce du décès, limiter voire empêcher les moments partagés de fin de vie et enfin, contraindre et limiter les rituels funéraires. Les personnes endeuillées sont confrontées à une limitation des liens qui les unissent à leur défunt, à leur entourage et à leur communauté.

Collectivement, on assiste à :

- Un climat général d'incertitude et de menace vitale générant peur et angoisse, perte de sens, sens de la vie et de la mort, dans la population,
- La perte des repères habituels en raison des mesures sanitaires qui désorganisent toutes les routines.

Individuellement, on peut ressentir :

- Un sentiment de culpabilité, d'injustice, lié à la transmission éventuelle du virus au défunt ou au fait d'avoir « survécu » ;
- L'éventualité de multiples deuils simultanés ou se chevauchant dans le temps ;
- L'accompagnement limité voire impossible de son proche en fin de vie, qui empêche d'assurer les au revoir nécessaires au commencement d'un travail de séparation ;
- L'accès limité voire impossible au corps du défunt qui empêche d'attester de la réalité de la mort ;
- L'isolement et le manque de soutiens familiaux et amicaux en raison des mesures de confinement et de distanciation sociale ;
- Les mesures barrières empêchant les gestes d'affection ;
- Le bouleversement des rituels funéraires précédant le moment de commémoration ;
- Le bouleversement des funérailles.

L'ensemble de ces limites rappellent à quel point les liens sont précieux, qu'il s'agisse de partager les derniers moments de la personne en fin de vie ou d'offrir attention et soutien à la personne endeuillée.

## Le deuil est l'affaire de soi mais aussi de tous

Chacun, à son niveau, peut aider ou contribuer à la progression de la personne endeuillée, depuis les proches – famille, amis, collègues, voisins, etc. – jusqu'aux membres de la communauté d'appartenance au travers d'échanges et de liens sociaux :

- Soutien d'estime : témoignages de la valeur du défunt, témoignages de considération de la souffrance endurée, etc. ;
- Soutien émotionnel : prise de nouvelles ou visite à la personne endeuillée, proposition de moments d'écoute et de partage autour du défunt ou de la manière dont est vécue la perte, etc.

Outre ce soutien psychologique incontournable, d'autres formes d'aides sont disponibles auprès des associations d'accompagnement au deuil (voir « *Guides et recommandations* ») :

- Soutien informatif : offre d'informations ou de conseils techniques concernant les démarches administratives, etc. ;
- Soutien matériel et financier : don de jours de congés ou de R.T.T., prêt d'argent, aide à la réalisation des tâches remplies par le défunt, aide au bon déroulement du quotidien (par exemple, garde des enfants, réalisation des courses), etc. ;

Enfin, que l'on soit croyant ou laïque, les commémorations funéraires remplissent des fonctions importantes dans le processus du deuil. Elles constituent un moment temporel fort et permettent de donner un sens de passage à cette mort en honorant la mémoire du défunt et en rassemblant la famille élargie, les amis et la communauté autour de cet événement.

---

## Guides et recommandations

### *Sites internet*

- [« Je dois faire face au décès d'un proche »](#), Direction de l'information légale et administrative (Premier ministre)
- [Association Française d'Information Funéraire](#)
- [Fédération Européenne Vivre son deuil](#)
- [Empreintes accompagner le deuil](#)
- [Fédération des Associations de Conjointes Survivants et de Parents d'Orphelins \(FAVEC\)](#)
- [Deuil et résilience chez l'adulte en période de pandémie. Connaître les facteurs susceptibles de compliquer le deuil, repérer les signes de](#)

[complication, renforcer les facteurs de résilience des proches endeuillés. Les enseignements de la pandémie de COVID-19](#), CN2R

### *Réseaux de soins en santé mentale (services publics gratuits)*

- Centres médico-psychologiques (CMP) : se rapprocher de l'hôpital local.
- [Centres régionaux du psychotraumatisme \(CRP\)](#)

### *Réseaux d'accompagnement social ou juridique*

- Les Centres communaux d'action sociale (CCAS) : se rapprocher de la mairie.