

## Le deuil au temps du confinement

Bouleversement de nos rituels de deuil: dire au revoir, commémorer nos morts et soutenir les personnes endeuillées pendant le confinement

L'ensemble des mesures nécessaires prises par le gouvernement pour faire face aux risques de contamination vont perturber les processus d'adaptation individuels et collectifs face au deuil. Comme le souligne justement P. Santi et I. Rey-Lefebvre, dans un article du Monde du 21/03, « A la douleur de perdre un proche s'ajoute, en cette période d'épidémie et de confinement, le désarroi de ne pouvoir organiser de cérémonie d'obsèques et d'être privé de toute possibilité de dire au revoir au défunt, de se retrouver entre proches pour se reconforter. *« Mon papy, âgé de 87 ans, est décédé ce lundi d'un arrêt cardiaque. Il habitait le Sud, nous vivons dans le Nord et ne pourrons pas aller à son enterrement et soutenir ma grand-mère au moment où elle en a le plus besoin, témoigne Victor, 25 ans. C'est un déchirement, un dilemme entre la raison et l'amour. Nous avons choisi la raison et nous organiserons quelque chose cet été »*, se console-t-il. ». La situation est pire quand les personnes sont décédées du coronavirus, donc potentiellement contagieuses.

Dans ce contexte, tout le monde s'accorde à dire que les rituels funéraires, étapes nécessaires à l'intégration normalement douloureuse de la perte et du soutien aux endeuillé.e.s, « doivent » évoluer, sans quoi le risque de deuil traumatique et de deuil pathologique (associé à une dépression) va s'envoler.

Soit. Comment ? Les psychologues et psychiatres, notamment thérapeutes, interviennent généralement au niveau tertiaire, cad une fois des troubles développés<sup>1</sup>. Les conditions actuelles nous amènent également à proposer des actions au niveau primaire, pour inciter à créer des environnements qui préviendront ces troubles.

Voilà ainsi quelques idées, qui sans être d'une créativité révolutionnaire, ont le mérite d'exister, et espère-t-on, aider.

### **Se réunir et commémorer : Organiser les cérémonies à distance, avec un « chargé de cérémonie, membre du cercle familial ou amical »**

Demander rapidement à qqn de confiance, comme lors d'un mariage, et/ou les cérémonies funéraires habituels, d'être en charge de la cérémonie et en lien privilégié avec le funérarium, cad de la coordonner pour le cercle intime (les 20 personnes actuellement autorisées à être brièvement réunies)/ public : établir avec les plus proches qui inviter, mettre les gens en contact, recenser qui souhaite écrire un texte ou lire un texte que la personne défunte appréciait/ lui rappelle, demander qui veut envoyer aux responsables du funérarium des petits objets, à déposer dans le cercueil, à l'intention de la personne décédée qui n'a pas pu être vue/ touchée.

---

<sup>1</sup> Cf. par exemple le document de Marianne Kedia pour ACF sur la page FB de l'AFTCC sur les réactions possibles normales de deuil en situation de confinement

Appeler son lieu de culte, pour savoir quels sont les représentants (au niveau national), qui acceptent de diriger des cérémonies religieuses à distance.

Les modalités possibles (il y en a d'autres) pour ces cérémonies en streaming (**peu RGPD compatibles, cad attention à la confidentialia...**) :

- Pour les grands groupes :
  - o Gotowebinar (jusqu'à 100 personnes en interactivité, à qui le chargé de cérémonie peut donner la parole à tour de rôle)
  - o Skype (jusqu'à 50 personnes en vidéo)
  - o Discord (très nombreuses connections, mais le son seulement, mais de très bonne qualité),
  - o Chaine youtube (pas d'interactivité),
- Pour de plus petits groupes (10-20 connexions):
  - o Hangouts (gratuit)
  - o Jitsi Meet (gratuit, pas besoin de compte)
  - o Zoom (Gratuit jusqu'à 100 personnes avec limite de 40min par session, payant ensuite à 14 e/mois),
  - o Gotomeeting (payant)
  - o Webex (a priori gratuit jusqu'à 100 personnes)

En fonction des modalités choisies et de la qualité de la connexion, organiser la lecture des textes choisis (une seule personne ou plusieurs).

Envoyer aux responsables du funérarium les textes, pour qu'ils soient imprimés, et déposés dans le cercueil avant qu'il ne soit scellé (accompagnés éventuellement de petits objets).

Une autre version imprimée de ces textes peut également être brûlée pendant la cérémonie, par un participant ayant un jardin, ou peut être déposée dans un cours d'eau s'il y en a à proximité du domicile d'un participant.

Créer un livre du souvenir numérique, pour ou après la cérémonie, à travers :

- La fonction « hommage » de Facebook, animé par le contact légataire, permet de transformer un profil en mémorial, pour un partage plus public des hommages, souvenirs et condoléances (attention éventuellement au droit sur les partages publics)
- Un framapad (création gratuite et facile) où chacun peut ajouter un commentaire avec sa couleur, avec en parallèle un dossier drop box ou google drive pour partager des photos.
- Whatsapp ou Messenger aussi, mais ces appli sont potentiellement sollicitantes dans le quotidien, lors de moments où il n'est pas souhaité être rappelé au deuil.

Préparer une cérémonie post-confinement, avec un rassemblement physique.

Demander au gouvernement/ communautés religieuses la création d'une date de commémoration générale, « Fête des morts du Coronavirus », une semaine à 15 jours après la sortie du confinement, pour commémorer nos morts, nous recueillir ensemble, entourer les proches endeuillés,...

## **Soutenir les personnes endeuillées : être présent**

Être présent autour des personnes endeuillées fait partie de ce qui va leur permettre de vivre autre chose, même fugacement, que la douleur de la perte, et de rester assez stimulées pour ne pas tomber en dépression. Le contexte de confinement met ainsi grandement à mal ces ressources habituelles pour accompagner le deuil. Comment faire différemment ?

A ce sujet, il peut être culpabilisant de ne pas être présent pour la cérémonie des funérailles, vis-vis de la personne décédée ou de nos proches endeuillés, confinés de leur côté. Il est important de se rappeler que pour la plupart d'entre nous, en bonne santé, le confinement est un choix sociétal de solidarité, d'altruisme, envers les personnes vulnérables, dont les personnes décédées pouvaient faire partie. C'est pour protéger leurs pairs, et peut-être les personnes endeuillées elles-mêmes, que nous ne pouvons être présents pour ce moment. Il est également possible de se dire que bien qu'important et symbolique, il s'agit d'un moment, dans la multitude d'instantanés partagés, qui a créé le lien.

Prendre ainsi le temps et oser écrire et partager (courrier ou mail) ce que la personne décédée représentait dans notre histoire, ce que sa perte nous fait vivre, notre affection pour la personne endeuillée, nos envies dans les semaines ou mois à venir pour continuer à être présents dans sa vie et qu'elle soit dans la nôtre.

Marquer notre présence, passer un moment agréable à plusieurs en temps réel :

- regarder le même film/ spectacle, série, en même temps (diffusé sur la « vraie » télé, ou en replay, ou sur un réseau payant), avec un téléphone ou whatsapp video/ messenger video allumés, pour commenter / voir l'autre réagir.
- couture ou coloriage ou lecture chacun chez soi et en même temps, tout en étant de nouveau avec une appli téléphone ou vidéo allumée,
- des jeux gratuits : le jeu d'échecs Lichess ; jeu de dessin et de devinettes Skribbl ; Puissance 4 sur Choco4; Scrabble sur Lettrecontretriple,...
- en fonction de l'âge des personnes proches endeuillées : jeu vidéo multijoueur (Cf. article du monde du 17 mars)
- échanger sur une activité culturelle vue en confinement, potentiellement en même temps : cf. la matinale du service culturel du Monde : six expositions à voir depuis son canapé ; visites virtuelles, spectacles en ligne,... des idées pour se cultiver sans sortir de chez soi

Envoyer une peluche/ câliner des peluches ensemble.

## **Sur un thème un peu similaire - entourer les personnes que l'on sait malades (EHPAD):**

Les équipes des EHPAD et autres lieux de soin/ vie des personnes vulnérables, peuvent se sentir très démunies et impuissantes pour prévenir et soigner la maladie. Elles sont pour autant plus essentielles que jamais dans l'accompagnement, rouage de médiation fondamentale des familles vers leurs aînés. Les psychologues sont souvent les personnes qui assurent le suivi des familles.

Voilà quelques idées, que les équipes ou les personnes ayant un.e proches en EHPAD ont déjà mis en place.

Prendre ainsi contact avec le.a cadre de santé, et lui demander, en fonction de ce qui est déjà fait bien sûr par l'équipe et ses différents membres :

- Appeler sur une éventuelle ligne directe.
- Envoyer des photos des résidents et des familles via un téléphone ou demander à en faire imprimer de nouvelles.
- Partages des activités « en direct » à distance comme décrit.
- Si l'état de la personne malade le permet, lui parler via une appli video sur le téléphone d'un.e membre de l'équipe, ou par téléphone.
- Ecrire un mail ou une lettre, et demander à ce qu'il lui soit lu lors d'un moment où son état le permet.
- S'enregistrer en train de parler à la personne malade, comme si c'était en direct, et envoyer la video à l'équipe, pour qu'elle lui soit montrée lors d'un moment où son état le permet.
- Demander aux soignant.e.s qu'une musique particulière soit passée, une bougie avec une odeur donnée (vanille,...), ou qu'un objet donné/ une photo soit installés dans la chambre/ mis en évidence, pour rappeler un moment de vie heureux ou l'affection des membres de la famille absent.

Merci à Mael Pulcini, Sylvain Goujard, Marianne Kedia, Céline Ledoux, pour leurs idées, ainsi que Florence Fresse, de la Fédération Française des Pompes Funèbres.

---

Réalisé par l'Association  
Française de Thérapie  
Comportementale et  
Cognitive



Auteur : Nathalie Girard-Dephanix  
Psychologue Clinicienne Lyon  
n\_gd@hotmail.com