

Le deuil en tant que pratique collective

Dans notre société, les rites peuvent paraître d'une autre époque. Les conduites symboliques pour dire adieu sont souvent simplifiées, écourtées. Mais **les endeuillé·e·s ont besoin de se réapproprier cette étape essentielle**. C'est pourquoi, il n'est pas rare de voir des familles, des proches construire une nouvelle façon de rendre hommage au défunt, de façon singulière et créative.

Redevenir acteurs·trices de cette étape permet de dire au revoir, entouré·e·s des proches et de la collectivité, d'amorcer la phase de deuil et de construire la nouvelle relation que l'on aura désormais avec le·la défunt·e.

BESOIN DE SOUTIEN ?

Le service d'accompagnement psycho-social de PalliaLiège est à votre écoute :

04 342 35 12
psychologues@pallialiege.be

Ce dépliant est issu d'une brochure sur le deuil éditée en 2012, à l'initiative de Chantal Dandrifosse en collaboration avec la Plateforme des Soins Palliatifs en Province de Liège.

Le livre du Dr Christophe Fauré « Vivre le deuil au jour le jour », Albin Michel, 1995, a également inspiré cette brochure.

Chaque deuil est unique. Chacun·e vit la perte d'un être cher d'une manière qui lui est propre, selon son âge, sa personnalité, son histoire de vie, ses expériences de pertes antérieures, la relation qu'il·elle avait avec la personne défunte, les circonstances du décès, etc.

Cette brochure tente d'apporter quelques repères pour mieux comprendre ce qui est traversé dans ce temps douloureux de séparation. Elle s'adresse aux personnes éprouvées par le deuil, à leurs proches ainsi qu'aux professionnels qui les accompagnent.

« **Malgré le temps qui passe, je souffre encore beaucoup. Est-ce normal ?** »

« **Mon entourage me presse à recommencer au plus vite, à tourner la page. Ils ne comprennent pas.** »

« **J'ai beaucoup de regrets depuis son décès. J'y pense constamment et je me fais des reproches.** »

« **J'aimerais encore pouvoir parler d'elle, mais j'ai peur d'embêter mes proches.** »

« **Ça me fait du bien de pleurer, mais je ne veux pas craquer devant les autres.** »



Le chemin du deuil

Après le décès d'un proche, une fois les obsèques passées et les formalités accomplies, vient le temps où l'on ressent plus intensément **l'absence, le manque, la solitude.**

C'est un temps où le vécu des sentiments et des émotions est parfois intense : de l'abattement, de la colère, de l'agressivité, de la mélancolie, du chagrin, de la culpabilité ou du soulagement peuvent apparaître. Parfois, de l'indifférence.

Des symptômes comme des troubles du sommeil, de l'appétit, de l'humeur, parfois même une augmentation de l'intensité de certaines douleurs sont constatés. Ces ressentis sont normaux et ne demandent pas nécessairement un traitement médical.

Cependant, certains signes valent la peine de rechercher une aide professionnelle : une détresse intense et persistante, des ruminations sous forme de reproches, un sentiment d'étrangeté ou d'hostilité envers soi-même. Si le sentiment de « ne plus y arriver » est à l'avant-plan, n'hésitez pas à en parler à vos proches et/ou à consulter.

Votre **médecin généraliste** est un interlocuteur privilégié. Vous pouvez également consulter **un·e psychologue.**

**Être en deuil est un état,
une étape de vie, un processus.
Le deuil n'est pas une maladie.**



Ce qui peut soutenir durant cette période

Il n'y a pas de conseil à donner à une personne en deuil. Certaines idées reçues circulent pourtant, qui vont à l'encontre des besoins de l'endeuillé·e : « parler de la personne disparue est malsain », « avec le temps, on finit par oublier », « il faut faire son deuil », « la vie continue », etc.

**En parlant de ce qu'il·elle ressent,
en évoquant le·la défunt·e,
la personne en deuil ne ressasse pas.
Elle chemine.**

A l'inverse, reconnaître et accueillir ce qu'il·elle ressent est au cœur du processus de deuil :

- Pouvoir exprimer ses émotions sans être jugé·e ;
- Être validé·e dans sa façon de vivre le deuil ;
- Être reconnu·e dans son lien avec le·la défunt·e ;
- Participer aux rites du deuil ;
- Recevoir de l'affection, des marques de soutien, etc.

**Le deuil est un processus de
cicatrisation qui se fait
naturellement dans la durée.**

A chacun sa temporalité

Durant cette période, on apprend à vivre sans celui·celle qu'on a perdu·e.

Chacun·e va suivre sa voie. C'est le temps de la reconstruction. Peu à peu, on apprend à composer avec une nouvelle réalité. C'est souvent le temps de se séparer des objets du passé ou de les conserver, d'adapter ou non son lieu de vie, d'aller à nouveau vers les autres, de nouer de nouvelles relations, sans culpabilité.

Même si nous récupérons la capacité d'avoir de nouvelles relations, nous ne sommes plus tout à fait comme avant.

Le deuil laisse toujours une cicatrice ; nous nous transformons.