

1

Déroulement et caractéristiques du deuil

« Être homme, c'est apprendre à tout perdre. »

Vivianne Forrester

« Samedi soir, le téléphone sonne. Au bout du fil, un homme de presque trente ans qui appelle sa sœur pour annoncer qu'il est atteint d'un cancer du poumon à un stade avancé et qu'il refuse de se soigner. Il ne veut plus souffrir et a décidé de ne pas entamer la chimiothérapie prônée par son médecin. Même si sa décision réduit son espérance de vie et le condamne à brève échéance à une mort certaine... De l'autre côté de la ligne, un silence s'installe, une incompréhension, un vide... mais aussi une profonde et intense souffrance qui peu à peu prend toute la place. Les mots tardent. Comment réagir quand le monde s'écroule autour de vous ? »

« Ce soir, elle n'est pas rentrée. À son retour à la maison, son mari a trouvé une lettre, quelques mots couchés sur le papier, à peine une phrase, qui sonnent le glas de leur mariage. Elle est partie pour de bon, laissant le souvenir de sa présence planer dans le salon désormais silencieux. Il s'assied, la missive lui glisse des mains

pour s'échouer sur le parquet. Il est seul, elle ne reviendra plus. Elle est partie pour un autre, plus jeune, plus grand, plus tout... »

« Il y a trois mois, ils annonçaient la grossesse à leurs parents. Tous s'étaient réjouis de voir la famille s'agrandir, d'accueillir bientôt un nouveau petit être qui allait transformer leur existence. Ils allaient à leur tour devenir parents, prendre ce bébé dans leurs bras, le voir sourire, grandir, apprendre à marcher et rentrer à l'école. Cela faisait tant de temps qu'ils essayaient de le concevoir, ce tout-petit. Aujourd'hui, tout se brise. Sur l'écran inerte de l'échographiste, la vie s'est arrêtée. Ce petit cœur qui les avait tant émus lors du premier rendez-vous en clignotant si fort, ce petit cœur a désormais cessé de battre. Leur bébé allait fêter ses 25 semaines de vie. D'une vie in utero, certes. Mais de vie quand même... La pièce semble d'un coup se glacer comme le ventre de cette femme qui gémit de douleur dans les bras de son homme, tellement impuissant face à la souffrance sans nom qui les envahit tous les deux. »

« Il venait de fêter ses 50 ans et aussi ses 30 ans d'ancienneté à l'usine où il avait commencé sa carrière. C'est comme si c'était hier. Il se souvient de son cœur qui battait plus vite le jour où il a franchi le seuil de l'entrepôt au fond duquel trônait la machine sur laquelle il allait débiter son travail, gagner son tout premier salaire. Aujourd'hui le couperet est tombé. L'usine ferme, les activités sont délocalisées en Asie et les travailleurs restent sur le carreau. Aujourd'hui, il vient de perdre son emploi. Et c'est à peine s'il ose rentrer à la maison, retrouver son épouse qui avait arrêté de travailler à la naissance de leur troisième enfant. Il se sent vieux et inutile. »

Ces quelques instants de vie couchés ainsi sur papier pourraient appartenir à chacun d'entre nous et ne constituent pas des événements exceptionnels. Pourtant, ils ont un dénominateur commun. Tous relatent une perte et la douleur qui s'ensuit, prémices et éléments essentiels du processus de deuil auquel tout être humain est un jour confronté. Perdre ce à quoi l'on tient, qu'il s'agisse d'un proche, d'une relation, d'un statut, d'une réalité sociale... ne se fait pas sans heurts. On se retrouve perdu, comme gelé au plus profond de soi. Démarre alors un long processus de reconstruction qui nécessite avant tout du temps et beaucoup de patience. Le deuil

est un moment essentiel d'une vie et un véritable phénomène de cicatrisation auquel jamais rien ne prépare.

L'accompagnement de personnes en fin de vie, de leurs proches ou encore de toute personne confrontée à une perte de quelque ordre qu'elle soit, nous apprend que tout deuil doit être vécu, comme l'on boit un calice jusqu'à la lie, pour qu'un jour la sérénité puisse revenir. L'accession à la paix de l'âme est bien entendu ce qui est souhaité à toutes les personnes en souffrance mais pour que la plaie puisse se refermer, le franchissement d'étapes bien définies est nécessaire, sous peine de rester englué dans un processus sans fin, comme dans une boucle dont il devient impossible de s'extraire.

Bon nombre de thérapeutes se sont intéressés à la problématique du deuil et parmi eux, Elisabeth Kübler-Ross. Elle a permis de faire un pas de géant dans la compréhension du chemin emprunté par toute personne confrontée à une perte. Cette psychiatre et psychologue américaine d'origine suisse a permis la mise en évidence de cinq stades auxquels chaque personne expérimentant une perte va être confrontée. Elisabeth Kübler-Ross a accompagné de nombreuses personnes tout au long de son parcours professionnel et humain, qu'il s'agisse d'enfants, d'adultes ou de famille confrontés à la mort physique. Les cinq stades qu'elle a mis en évidence sont certes tirés de ses travaux et d'un expérience d'accompagnante de fin de vie mais peuvent tout à fait être transposés à toutes les formes de perte ou de changement vécus par chacun d'entre nous.

Il s'agit du déni, du marchandage, de la tristesse, de la colère et enfin de l'acceptation. Si le premier et le dernier stade sont immuables car ils représentent le début et la fin d'un cycle, les étapes intermédiaires sont quant à elles vécues dans un ordre qui appartient au sujet. Dans une situation idéale, ces paliers devraient être franchis pour arriver au stade de l'acceptation.

Christophe Fauré, psychiatre parisien spécialiste du deuil, a quant à lui introduit deux stades complémentaires qui se positionnent avant même la phase de déni. Il s'agit du choc à proprement

parler suivi d'une phase de sidération intervenant tous deux à l'annonce de la nouvelle douloureuse, du diagnostic ou de la perte prochaine comme de la disparition avérée.

Lorsque l'on est confronté à une perte, le fait de mettre du sens à son vécu permet de plus facilement aborder les bouleversements qui traversent notre vie. En comprenant ce qu'il se passe, en portant certains éléments à la conscience, il devient plus aisé de réintroduire comme une respiration au processus qui est traversé. Même si compréhension ne rime pas toujours avec acceptation d'une situation souvent intolérable, avouons-le, comprendre ce qui se passe au plus profond de nous permet, à terme, de poursuivre notre chemin avec plus de facilité.

Vous qui lisez ces lignes êtes sans doute confronté(e) de près ou de loin à une perte, qu'elle vous concerne directement ou avec plus de distance. Le fait de chercher des réponses à vos questions répond à un besoin que vous avez peut-être identifié ou qui affleure doucement à votre conscience. Et remettre du sens à votre vécu aura sans doute également ce bénéfice.

Comprendre ce que l'on vit, se dire tout simplement qu'il est normal de passer par là où l'on passe, tout cela fait qu'il devient plus facile de franchir les étapes difficiles. En éliminant le brouillard de l'incompréhension et du doute, on se sent moins perdu. Quelque part, on se sent plus en sécurité car c'est en connaissant son adversaire qu'il devient plus aisé de le vaincre.

Perdre, c'est renoncer à une situation, à des habitudes, à une relation, à un monde connu et donc d'une certaine manière confortables. Perdre, c'est vivre un changement, le passage d'un état donné à un nouvel état partiellement ou totalement inconnu qui implique cette transition communément appelée « deuil ». Or le changement est une des angoisses majeures de l'être humain. Notre côté purement animal voit d'un mauvais œil le fait de remettre en question un contexte que nous considérons à tort ou à raison comme stable. Changer et perdre réactivent des peurs ancestrales ancrées au plus profond de tout être humain et l'on comprend

donc que bon nombre de nos contemporains soient réfractaires au changement.

Or quand la perte survient, elle est rarement de notre propre chef. Ce n'est pas nous qui décidons consciemment d'être licencié ou de perdre un conjoint. Ce n'est pas nous qui décidons de faire une fausse-couche ou de voir notre enfant s'éteindre d'un cancer. Le changement devient donc une obligation à laquelle les aléas de la vie nous confrontent et nous n'y sommes jamais totalement préparés.

Vivre un changement est par définition douloureux, même si l'intensité de ce ressenti diffère d'une personne et d'un moment à l'autre. Néanmoins, avant tout autre chose, il faut savoir qu'il n'existe pas de deuil dénué d'émotions. Perdre un être proche, perdre un conjoint, perdre un travail... cela fait toujours mal. Les émotions qui sont en jeu à ce moment-là semblent parfois nous envahir de manière désordonnée ou au contraire sont tellement écrasantes qu'elles semblent inexistantes. Il s'agit d'un des premiers éléments à garder à l'esprit. Cette douleur est obligatoire et nécessaire.

Quand on n'a pas vécu de deuil majeur de manière consciente, c'est-à-dire en comprenant les tenants et aboutissants, en ayant vécu dans ses tripes les moments difficiles, on s'imagine souvent que le processus de deuil est linéaire. Théoriquement, c'est en effet comme cela que ses étapes sont décrites, se succédant les unes aux autres selon un ordre perçu comme logique. Au choc succède la sidération, à celle-ci succède le déni lui-même suivi du marchandage et ainsi de suite... Or, il n'en est rien dans la réalité. Le processus de deuil est bien plus complexe qu'il n'y paraît et peut-être représenté sous la forme d'une spirale. Les allers et retours entre divers stades sont fréquents. Le point central de cette spirale est constitué par l'événement traumatique à proprement parler dont on s'éloigne peu à peu tout au long du processus de deuil mais qui reste malgré tout bien présent.

■ Les étapes du deuil

Le choc

Quand la perte survient, tout commence par un choc. La nouvelle annoncée fait l'effet d'une bombe, ne permettant plus la perception de l'environnement extérieur. Il s'agit d'une secousse interne ravageuse qui se combine à un tsunami extérieur, constitué quant à lui du traumatisme qui vient d'être vécu. Bien entendu, l'impact de l'annonce d'une perte par accident ou suite à une catastrophe différera de celui d'une perte prévisible à plus ou moins court terme, comme c'est le cas dans le cadre d'une maladie en phase terminale. Plus la perte est brutale et inattendue, plus la secousse psychique qui lui est liée se révèle intense car s'y ajoute un effet de surprise.

Au moment où ma petite copine de l'époque s'est fait renverser par une voiture sous mes yeux, explique Jonathan, j'ai ressenti comme un vide. C'est comme si tout s'arrêtait autour de moi. J'ai eu l'impression que cela durait des heures alors que cela n'a pris que quelques secondes, quelques minutes tout au plus. Je me souviens qu'à certains moments, je ne savais plus si ce que je vivais était vrai ou pas...

L'information vient percuter à la fois notre corps et notre psychisme qui, tous deux, vont se contracter dans une optique de protection. L'événement traumatique est tout à fait perçu à travers nos cinq sens mais un ou plusieurs filtres de sécurité se mettent en place pour qu'une implosion ne succède pas à l'explosion du choc.

La sidération et le déni

À ce choc immédiat qui ne dure qu'une fraction de seconde succède une phase de sidération. On ne comprend pas ce qu'il se passe même si l'on se rend bien compte qu'il s'est passé quelque chose de dramatique. La langue française illustre d'ailleurs très bien

cet état particulier à travers l'expression « rester bouche bée ». Il s'agit d'une véritable déconnection du monde réel qui se traduit souvent sur un arrêt du contrôle corporel. Les visages sont à cet instant figés. Quand j'interroge mes patients sur ce premier moment, tous viennent avec des réponses similaires, expliquant qu'ils avaient la sensation que le monde venait de s'arrêter en ce qui les concernait personnellement, comme si eux seuls ne bougeaient plus, littéralement pétrifiés alors que le mouvement semblait se maintenir autour d'eux.

C'est moi qui ai découvert le corps de mon père pendu à une corde. Cela faisait quelques heures qu'il s'était pendu, pendant que ma mère et moi étions parties faire des courses. Je me souviens juste d'un grand trou noir, raconte Nathalie. Je devais fonctionner car je ne pouvais pas le laisser comme cela mais j'étais bouche bée. Est-ce que je n'étais pas en train de rêver ? Est-ce que mon père s'était vraiment pendu ? J'ai eu l'impression que la terre s'arrêtait de tourner, que le sol se fendait en deux... Je me souviens juste des tremblements de mes jambes et du pompier qui m'a tendu une chaise pour que je puisse m'asseoir. Rien de plus...

Je me souviens de ce moment où j'ai compris que mon mari me trompait, dit Stéphanie. C'était un soir d'été. J'ai reçu un email qui ne m'était pas destiné. Il l'avait sans doute voulu l'envoyer à cette autre femme et s'était trompé de destinataire, par habitude sans doute... Bref, j'ai ouvert ce message et là tout s'est écroulé. Il lui parlait d'amour, de vouloir venir la réveiller au petit matin, de la surprendre un bouquet de fleurs à la main... Tout ce qu'il m'avait dit à moi aussi. Je me souviens du choc que j'ai ressenti. C'était horrible. Je n'ai même pas pu pleurer tellement j'étais sonnée, comme si j'avais reçu une gifle. Je me souviens seulement d'une sensation étrange, comme si j'étais en dehors de mon corps et que j'assistais à une scène dont j'étais moi-même actrice.

Quand ma fille a raccroché le téléphone après avoir appris le décès de son frère, elle s'est tournée vers moi, relate Mary. Je me souviens de ses lèvres qui bougeaient et d'entendre au loin cette affreuse nouvelle. Je me suis assise, mécaniquement. Intellectuellement, je savais que je n'étais pas seule, qu'il y avait du monde dans la pièce avec moi. Mes autres enfants, mon compagnon, un ami... Tous parlaient autour de moi, s'agitaient en tous sens. Mais au plus profond de moi, c'est comme si quelque chose s'était brisé en mille morceaux. J'étais transformée en statue de cire. Mon corps ne répondait plus. Je ne pouvais que rester assise, silencieuse, à écouter les battements de mon cœur.

La sidération peut être décrite comme une véritable déconnexion psychique. Les fils électriques permettant le passage de l'information ont grillé, les plombs de notre psychisme viennent de sauter face à une surcharge émotionnelle immédiate et circonscrite dans le temps. Il y a à la fois quelqu'un, nous sommes toujours présent dans notre corps, mais en même temps, il n'y a plus personne. On est à ce moment comme expulsé de notre enveloppe corporelle. Certains relateront des sensations physiques ténues, comme des picotements au niveau de la bouche ou un long frisson qui glace l'échine... D'autres auront l'impression de flotter dans une atmosphère cotonneuse. Le temps s'est arrêté face à cette décharge qui vient de se produire. Cette étape de dissociation et de flottement, par ailleurs tout à fait normale, peut durer de quelques minutes à quelques jours et est suivie d'un autre mécanisme de survie, le déni. Le premier mouvement est en effet un cri de refus. À ce stade, la décharge émotionnelle est loin d'être à son apogée car la situation traumatique est encore mise en doute, voire totalement refusée. Il s'agit d'une forme de dialogue intérieur où le « non » prend toute la place. L'évidence est jugée comme impossible. Nier l'évidence, refuser la réalité telle qu'elle se déroule devant nos yeux est l'étape suivante du processus de deuil. Au moment de la réintégration consciente du corps, il est souvent trop douloureux d'ouvrir les yeux sur le traumatisme qui vient de se produire. Aussi, dans un réflexe de protection, en viendra-t-on à nier ce qui vient de se passer.