

Autrefois, la société permettait aux personnes endeuillées de gérer leur souffrance à leur rythme. Aujourd'hui, on a plus souvent recours aux thérapeutes dans ces moments difficiles.

# Deuil : parler à tout prix ?

Aujourd'hui, dès qu'un drame survient (catastrophe aérienne, attentat, mort d'un enfant en milieu scolaire), les autorités font appel à des psychologues pour soutenir les victimes et leurs proches. Sur un plan individuel, le recours aux psy est aussi de plus en plus fréquent en cas de décès, par maladie ou vieillesse, d'un être aimé. Est-ce à dire que nous ne sommes plus capables de faire face à la mort et d'effectuer, seuls, notre travail de deuil ?

« Pour cheminer dans son deuil, le recours à un psy n'est pas une nécessité », affirme le Dr Christophe Fauré, psychiatre spécialisé en soins palliatifs à l'hôpital Paul-Brousse de Villejuif et auteur de *Vivre le deuil au jour le jour* (éd. Albin Michel). « Le tissu social devrait suffire comme c'était le cas avant. Mais la science et la technologie ont relégué la mort au seul domaine médical [plus de 70 % des individus décèdent à l'hôpital, ndlr]. En voulant évacuer la mort, on a réduit au silence le deuil qui en est le corollaire immédiat. Ainsi, quand il n'y a plus de parole sur la mort, il n'y a plus de parole sur le deuil. » Aujourd'hui, mal à l'aise face à la mort, nous voulons l'expédier, ne plus y

penser, ne plus en parler. Pourtant, le deuil doit s'exprimer.

## > Le rôle des rites funéraires

Autrefois, on parlait de la mort et on la vivait. Les rites funéraires aidaient au travail de deuil. La veillée du mort, puis sa toilette, permettaient une lente prise de conscience du décès ainsi qu'une familiarisation avec la mort. Les manifestations de tristesse étaient socialement permises : on pleurait et se lamentait publiquement, on portait le noir une année durant, on célébrait les morts à chaque Toussaint. La solidarité de l'entourage pouvait être témoignée lors de la visite au mourant, de la messe funèbre et du banquet qui s'ensuivait. Aujourd'hui, notre société de performance n'accorde plus qu'un droit au deuil limité dans le temps, alors que le travail de deuil prend au minimum un an (deux à quatre ans en cas de décès traumatique ou de mort d'enfant). Passées quelques semaines, l'entourage ne comprend plus que l'endeuillé soit toujours triste et sans allant. Difficile alors d'évoquer la personne décédée et le chagrin dans lequel sa mort nous plonge. Ce déni social peut entraîner un déni

personnel de la souffrance vécue. D'où le recours croissant aux psychologues pour défaire les blocages. « Les psychologues offrent un espace de parole », explique le Dr Christophe Fauré. « On peut avoir besoin d'une personne qui raisonne en empathie pour ne plus être submergé par la douleur, pour reprendre possession de sa vie », confirme Bettina Pauw, psychologue, accompagnante des mourants. « Il

est important de rassurer les gens sur la légitimité de leur souffrance. On croit trop souvent qu'elle va vite s'atténuer et comme ce n'est pas le cas, on culpabilise. On doit se permettre d'être en deuil, ne pas tenter de le diriger par la simple volonté. »

## > Un processus qui a besoin de temps

Cette méconnaissance générale du processus de deuil est également constaté . . .



## ENTRETIEN

**DR MICHEL CLÉREL** Médecin-chef des Aéroports de Paris

### « La parole permet que le drame ne s'inscrive pas dans l'inconscient »

par le Dr Fauré: «Les endeuillés refusent le vécu dépressif qu'ils traversent plusieurs mois après le décès. Alors qu'il est la marque d'un processus de deuil en bonne voie de résolution, ils le confondent avec la dépression pathologique et prennent des antidépresseurs. C'est une aberration car, ainsi, ils se coupent de leur peine, mais ne la suppriment pas. Et, pourtant, comme l'écrit Khalil Gibran, dans *Le Prophète*, "In douleur est l'amère potion par laquelle le médecin qui est en vous guérit votre âme morbide" ».

Le deuil est un processus qui a besoin de temps. Il faut oser la solitude, traverser les émotions, selon Bettina Pauw. Le silence est parfois nécessaire justement pour être en contact avec ses émotions, pour prendre le temps d'accepter l'inacceptable, de digérer l'absence, de faire le point sur ce qu'était la vie avant et ce qu'elle sera après. Surtout lorsque le décès est brutal, il est important de laisser aux survivants le temps de prendre conscience de cette nouvelle qui bouleverse leur vie. « *Les premiers temps du trauma nous confrontent à la sidération, l'irreprésentabilité, l'indicible et la mort; la mise en mots ou en représentations est impossible* », explique Carole Damiani, psychologue clinicienne à l'association « Aide aux Victimes » (1). « *Il est inutile de vouloir forcer les choses* », reconnaît le Dr Fauré. *La personne a besoin d'arriver par elle-même à ce constat irréversible, en la laissant se distiller en elle. Ce délicat processus s'effectue dans la solitude, à l'intérieur de soi. Il doit être respecté, même s'il demande plusieurs jours pour s'accomplir.* » L'entourage doit alors respecter les mécanismes de

Depuis trente ans, le Dr Michel Clérel a vécu tous les types de crise, notamment lors de la disparition en mer Rouge (à Charm el Cheikh, Egypte) de l'avion de Flash airlines le samedi 3 janvier 2004.

**Alternative Santé :** Avez-vous noté un fort besoin de verbalisation de la part des familles ?

« Dr Michel Clérel : J'ai pu constater qu'à l'annonce d'un décès, les femmes ressentent le besoin de parler. Elles évoquent la vie de leur enfant et pleurent. Les hommes extériorisent moins leur détresse. Dans le cas de Charm el Cheikh, les familles des victimes n'ont cessé de poser des questions aux psychologues et psychiatres qui les accompagnaient en Égypte : existe-t-il une possibilité de survie dans l'eau ? Ont-ils souffert ? Les angoisses étaient à leur comble. En revanche, le vol retour fut serein. Le deuil avait débuté à la lecture des noms gravés dans la stèle commémorative.

**Croyez-vous que la parole est un passage obligé dans ce type de drame ?**

La parole permet que le drame ne s'inscrive pas dans l'inconscient.

**Quelle est la place de la parole religieuse ?**

« Dr Michel Clérel : Tous ou presque souhaitent à un moment ou à un autre s'entretenir avec un des représentants des cultes à leur disposition dans la cellule de crise. Le discours des religieux s'avère complémentaire de celui des psychologues.

**Assurez-vous un soutien psychologique après la catastrophe ?**

« Dr Michel Clérel : Nous sommes très conscients de ce que nous appelons l'effet « carte postale ». Imaginez le choc que peut représenter le fait de recevoir une carte postale de vos enfants et petits-enfants décédés... J'ai ainsi suivi une grand-mère pour l'aider à vivre au mieux ce drame.

> PROPOS RECUEILLIS PAR C. D.

protection mis en place pour pouvoir supporter l'insupportable, ne pas forcer la parole, mais au contraire, accepter qu'une personne refuse de s'épancher, ne parle pas, ne pleure pas, qu'elle mette sa douleur de côté jusqu'au jour où, capable de faire face à la perte, elle peut enfin la verbaliser. Clotilde Lizion, psychologue et directrice des opérations de

Présence Psychologique (2) conclut : « *Le deuil est fait de moments de silence, de repli et de besoin de s'exprimer. Il faut respecter ces phases en veillant à ce que l'endeuillé ne s'inscrive pas dans l'une ou l'autre.* »

> CHRISTINE DELMAR

(1) Membre de l'Inavem (Institut national d'aide aux victimes et de médiation).  
Numero Azur : 0 810 09 86 09.

(2) Présence Psychologique est une société de prévention et de gestion d'événements traumatiques qui a œuvré notamment lors de l'explosion de l'usine AZF et de la catastrophe aérienne de Charm el Cheikh.