

## Le deuil : un processus à vivre en groupe



Après de discrètes funérailles, plus rien ne signale les endeuillés à la communauté. Le chagrin et les regrets n'ont plus leur place en public. Afin de vivre le chemin du deuil, de nouveaux groupes de soutien ont vu le jour.

---

Par **Christine Burki**, responsable de l'Espace Pallium, Centre d'information et de soutien aux proches, assistante sociale et superviseure en travail psychosocial

Les signes distinctifs tels œillet à la boutonnière et brassard noir sont révolus. La règle pour la personne en deuil est de ne jamais manifester sa douleur en public, alors qu'au moment du décès, tout proche est traversé par une multitude de questions et d'émotions.

Notre société attend de l'endeuillé un comportement discret, un repli pudique sur lui-même, une adaptation immédiate à la poursuite d'une vie normale, faute de quoi l'endeuillé se sent vite gênant ou exclu. Cette suppression du deuil est due à une contrainte impitoyable de la société : tout va vite ! Celle-ci refuse de participer à l'émotion des endeuillés, une crise de larmes devient une crise de nerfs, une mélancolie devient de la dépression, celui qui le montre prouve sa faiblesse de caractère.

Pourtant, le deuil n'est pas une maladie mais un processus à vivre, les mécanismes du deuil font partie de la nature humaine, l'exclure est une manière de refuser la mort. Surgit alors pour la personne en deuil « un grand écart » entre ce vécu intérieur et le peu de temps laissé par nos sociétés occidentales pour vivre ce qui est à vivre.

### **On ne fait pas son deuil, on le vit !**

L'injonction « faire » son deuil, très souvent véhiculée à tort et à travers, tant par les médias que par le public, est très mal perçue par l'endeuillé. Il ne sait pas par quel bout empoigner ses ressentis accompagnés de douleurs physiques et psychiques, pour « faire » alors que justement, tout ce qu'il vit se situe dans « l'être ».

L'expression « faire son deuil » est également utilisée dans le langage courant pour tout autre chose que la mort,

même pour des événements dérisoires : « Tu dois faire le deuil de ta promotion ! »

Lors d'un divorce et de la fin d'une relation amoureuse, le mot « deuil » est également utilisé. Certes, il s'agit d'un processus psychologique lié à la séparation d'un être cher, mais il ne peut être comparé à la mort d'un proche. Il ne s'agit pas de mesurer les souffrances. Simplement, elles sont le résultat d'événements différents ; ce sont d'autres souffrances, mais bien réelles, et parfois plus douloureuses que certains décès. Lors d'un divorce, d'une rupture amoureuse, on peut être amené à souhaiter la mort, il n'en demeure pas moins que ce n'est qu'une image, car nous sommes bien vivants !

Cette utilisation contemporaine du mot « deuil », procure chez l'endeuillé une souffrance supplémentaire, car l'irréversibilité et la fin du corps aimé en devient banalisée.

## La notion du temps

Répetons-le : le deuil n'est pas une maladie mais un processus à vivre. Le besoin d'entrer dans ce processus n'est pas dépendant du temps, il peut se faire sentir bien des années après la perte d'un être cher. Pour exemple, cette femme qui a rejoint un groupe de parole quinze ans après le décès de sa fille. Ayant trois autres enfants à élever, elle avait mis de côté ce deuil qui est réapparu lorsque ses enfants sont devenus adultes. Elle nous a fait part des remarques entendues par ses proches : Après tout ce temps, tu devrais passer à autre chose. Tourne la page, elle est mieux là où elle est ! Autant de remarques qui blessent la personne qui ne se sent pas reconnue dans ce qu'elle traverse.

Le processus du deuil est intimement lié au temps, car il n'y a pas de retour en arrière, il s'agit plutôt d'un mouvement en spirale durant lequel les différentes étapes du deuil s'imbriquent les unes dans les autres et naissent les unes des autres.

De nombreux chercheurs ont théorisé les étapes du deuil [1]. Chacun apporte des éléments importants dans la compréhension de l'étude du deuil. Cependant, certaines théories sont ressenties comme difficiles et culpabilisantes par les endeuillés : Pourquoi est-ce que je reste bloqué à cette étape, je devrais déjà être plus loin. S'il s'agissait de franchir une étape après l'autre, comme on gravit des marches d'escaliers, cela serait sécurisant pour nous tous ; cependant la réalité humaine est bien différente.

## Pourquoi des « ateliers deuil »

Plusieurs institutions/associations proposent à la population des groupes de deuil fermés [2]. Cependant, faute de participants, nous avons constaté que ces groupes ne démarrent pas. En s'appuyant sur notre pratique [3], dans une Maison de soins palliatifs, nous avons constaté les besoins qu'ont certaines familles de pouvoir bénéficier d'un espace de parole en étant soutenues par des professionnelles expérimentées.

En constatant ce paradoxe, nous avons émis deux hypothèses :

1. Lorsqu'une personne formule une demande de soutien, elle souhaite être entendue rapidement et ne pas attendre plusieurs semaines, voire des mois, avant de rejoindre un groupe.
2. Le futur participant ne souhaite pas avoir uniquement un espace de parole entre pairs, mais avancer, cheminer dans ce processus en étant guidé.

Un projet allant dans ce sens a été déposé et validé en 2009 auprès du Programme cantonal vaudois du développement des soins palliatifs. Au vu des résultats, il a été promu « prestation cantonale » depuis 2011 et

rattaché au nouvel Espace pour les proches « L'Espace Pallium » [4].

## Le principe du groupe « semi-ouvert »

Un groupe est « semi-ouvert » lorsqu'un nouveau participant s'intègre dans un groupe déjà constitué, c'est-à-dire que le participant peut s'y joindre ou quitter le groupe à différents moments au cours de l'année.

Pour se joindre au groupe, un entretien préalable est indispensable. Il permettra de faire connaissance, de préciser notre fonctionnement, d'aborder le contenu des ateliers et de spécifier l'engagement personnel demandé. Pour les professionnelles, c'est une manière de débiter l'accompagnement de la personne en étant au plus près de ses besoins, c'est également une garantie d'avoir des participants qui acceptent/peuvent entrer dans une démarche personnelle et groupale. Les personnes s'engagent, par leur signature, à suivre l'entier du processus avec régularité.

Notre prestation a lieu dans les villes de Lausanne et de Vevey. Elle se nomme « Sur le chemin du deuil » et se compose de 8 ateliers, d'une durée de 2 heures, chaque 15 jours.

Chaque rencontre aborde un thème qui laisse la place à l'expression de soi, au travers du langage verbal et non-verbal, sous la forme d'expériences créatrices de différentes formes : métaphorique, symbolique et sensorielle. Et avec différentes matières : images, couleurs, dessins, collages, modelages, etc.

Les thématiques sont :

1. L'écoute et le partage
2. L'histoire de mon deuil
3. Prendre soin de soi
4. Ressentis, colère et culpabilité
5. Mes ressources
6. Rester en relation
7. Deviner les éléments d'héritage
8. Et après ?

A la fin du cursus un entretien individuel est effectué. Sous la forme de regards croisés du participant et de la professionnelle en nommant le cheminement parcouru durant les seize semaines écoulées.

[1] Elisabeth Kübler-Ross, Jean Monbourquette, Christophe Fauré, etc.

[2] Un groupe est fermé lorsque l'entier des séances se déroule avec les mêmes participants

[3] Béatrice Dolder, art-thérapeute, et la soussignée, superviseuse en travail psychosocial.

[4] Prestations et téléphone gratuits au 0800 660 660, [site internet](#)