

les Cheminements du Deuil

Revue de la Fédération
Européenne Vivre Son Deuil



Rituels,
Absence de rituels

Edito

Depuis plusieurs mois maintenant la mort s'est imposée à nous dans notre quotidien. Cette crise sanitaire nous a rappelé notre fragilité et nos limites humaines. Elle nous a également rappelé l'intérêt de la communauté dans notre cheminement aussi bien dans la vie que dans la mort. Nous avons pris conscience de l'importance des rituels, qui contribuent à nous étayer dans ces moments si particuliers.

Les règles et les contraintes liées aux incertitudes et au manque de connaissances sur la maladie, ses modes de transmission ... ne nous ont plus permis d'accompagner nos proches dans leur fin de vie et dans la mort. Comment se dire adieu ? , comment respecter ses dernières volontés ?... les gestes, les mots qui peuvent nous aider dans notre cheminement de deuil après la mort de notre proche.

Dans cette période, face à nos morts, nous devons faire face à une absence de rituels qu'ils soient religieux ou non. Or ces rituels nous permettent souvent de nous retrouver, de partager, de nous ancrer à nouveau dans le réel. Ce n'est pas tant l'absence des rituels que leur sens et leur fonction qui nous ont renvoyé à nous même.

Le témoignage de Catherine Pernet concernant les appels reçus sur le téléphone de la FEVSD nous montre que les appelants expriment prioritairement ; leur solitude face à la mort et face au deuil ; ils ont aussi dit leurs sentiments de tristesse et de colère. Ils se sont sentis démunis face à ces

situations particulières faites d'interdits mais aussi frustrés de ne pouvoir prendre soins de leur défunt.

Laurence Hardy dans son article « La mort interdite : rituels et pandémie », nous aide à mieux comprendre l'importance de ces rituels pour continuer à cheminer dans nos vies. Elle questionne cette pandémie au regard de pandémies précédentes.

Les témoignages de Martine Piton et Sophie Duprez nous ouvrent vers des possibles : faire rituel malgré la distance et « l'isolement » pour Martine et cheminer dans son deuil bien des années après la mort de son proche pour Jeanne.

La FEVSD, avec ce 2 ème numéro de sa revue « Les cheminements du deuil » dont le thème est « Rituels, absence de rituels », espère vous proposer des pistes de réflexion qui n'ont pas la prétention d'être exhaustives.

Françoise Mohaër
présidente de la FEVSD

Sommaire

Edito	2
Sommaire	5
La pandémie, le 1er confinement et la Fédération Européenne Vivre Son Deuil	6
La mort interdite : rituels et pandémie	
La pandémie comme révélateur de la «mort interdite»	11
Les rites de séparation empêchés	14
La toilette mortuaire interdite	16
Les funérailles	19
Créativité pour permettre le cheminement du deuil	21
Paroles de bénévoles	
Les rites en période de pandémie COVID	21
La mort sous silence : 2 sœurs, 1 drame commun, 2 histoires parallèles, 2 vécus émotionnels différents, des retrouvailles	28
Pour aller plus loin	40

La pandémie, le 1er confinement et la Fédération Européenne Vivre Son Deuil

Par Catherine Pernet



Dès le début de la pandémie, la Fédération Européenne a été référencée par la plateforme d'appel mise en place par le gouvernement. Suivant les besoins, la FEVSD a été sollicitée soit pour répondre directement aux écoutants de cette ligne, soit ceux-ci transmettaient les appels ou le numéro de téléphone de la FEVSD.

La FEVSD a également été très sollicitée et mise en avant pendant cette période par les médias qui recherchaient des ressources. Les coordonnées de la FEVSD ont ainsi été largement diffusées.

C'est essentiellement par téléphone que la FEVSD a été contactée, au cours du 1er semestre 2020, il y a eu une augmentation de 34% d'appels téléphoniques. Les contacts par courriels ou SMS sont restés inchangés.

Les appelants ?

Des personnes dont un proche est mort juste avant le confinement et victimes des règles alors mises en place ; elles ont été vécues comme une brutalité avec une incrédulité des personnes en deuil. Plusieurs décès dans certaines familles ; 13 personnes pour l'une d'entre elle.

Des endeuillés ont contacté la FEVSD avant les obsèques pour demander de l'aide, pour les organiser ou les orienter pour faire valoir leur droit, voir la personne, se recueillir devant le cercueil... suivant les règles durant la pandémie.

Des personnes appelant après les « obsèques » pour exprimer leur malaise ou leur désarroi, en recherche de ressources au plan affectif mais aussi sur des démarches administratives.

De nombreux professionnels, en recherche de ressources eux aussi pour accompagner des familles ou des proches de personnes décédées. Mais également pour certains s'exprimer sur le « trop plein » de souffrance, de désarroi pour eux aussi.

Les personnes appelaient n'importe quand, le temps n'avait plus d'organisation. Des professionnels appelaient le dimanche, en disant « zut vous me répondez un dimanche ». Les personnes souffrant de pathologies psy ont aussi beaucoup appelé, le deuil plus le confinement les rendant plus vulnérables.

Des endeuillés qui vivent à l'étranger ou dans les DOM-TOM et qui n'ont pas pu se déplacer et participer activement aux obsèques et partager physiquement ce moment avec leurs proches.

Des personnes en souffrance psychique dont les troubles ont été majorés par les contraintes du confinement et du climat anxiogène porté par les médias.

Une nature spécifique des appels :

Des familles de jeunes décédés qui considéraient qu'il était trop question des personnes âgées, si bien que l'isolement pour eux était encore plus grand ; certains souhaitent exprimer leur colère que ce ne soit pas assez dit.

Des situations familiales qui se sont dégradées avec des cumuls de difficultés, problèmes économiques, de successions, de logement et un sentiment très fort d'inachevé.

Pour certains le confinement par lui-même n'a pas été « trop difficile » puisque souvent les endeuillés n'ont pas envie de sortir. Le risque est grand alors qu'ils se trouvent encore plus isolés et qu'ils rencontrent davantage de difficultés à cheminer dans leur deuil.

Beaucoup de colère pour certains proches et familles de personnes qui sont décédées en EHPAD (Etablissement d'Hébergement pour Personnes Agées Dépendantes).

De la colère contre la direction des établissements. Les familles, non seulement n'ont pas pu être présentes, mais elles n'ont pas eu ou très peu d'informations sur la fin de vie de leur proche, et n'ont pas pu récupérer les affaires de la personne, elles n'ont plus eu de contacts avec l'établissement...

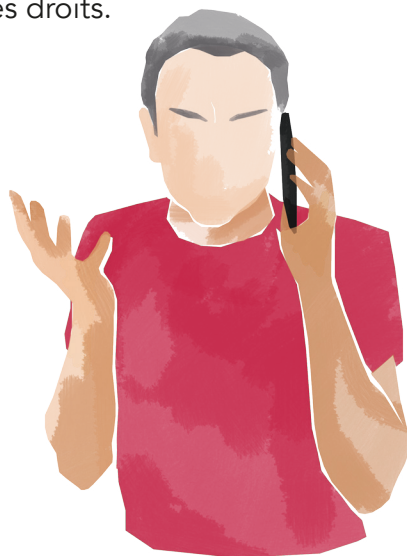
Certaines familles sont passées par des périodes terribles

avant le décès, « 2 mois et demi de réanimation avec des hauts et des bas pour un monsieur de 39 ans ».

Beaucoup de colère également pour ce qui a concerné les règles d'ouvertures et de fermetures des cimetières, le peu de personnes aux obsèques, les rituels escamotés.

Des proches qui ont vécu des souffrances, de la colère, un très fort sentiment d'injustice en lien avec l'empêchement d'accomplir les rites funéraires.

Pour les personnes qui ont appelé avant le décès, il y a eu des propositions ou actions qui ont permis d'aider les personnes à organiser des rituels à distance mais aussi à pouvoir faire valoir des droits.



Le téléphone, principal moyen utilisé pour communiquer avec la FEVSD :

Les personnes qui ont contacté la FEVSD l'ont fait essentiellement par téléphone, il y a eu très peu de visioconférence. Les personnes endeuillées ont préféré ne pas être vues, elles trouvaient que c'était mieux et plus « confortable ».

L'organisation d'accompagnement par téléphone a beaucoup été sollicitée et les personnes qui y concourent ont été des plus réactives. Certains appelants ont été orientés vers des associations régionales ou des associations spécifiques.

Pendant cette période, la Fédération Européenne Vivre Son

Deuil a été mise en avant par de nombreux médias, les personnes en deuil ont ainsi découvert qu'elles pouvaient être accompagnées dans leur deuil par des bénévoles formés et supervisés pour ces accompagnements.

Les personnes peuvent venir déposer leurs émotions, leur colère, leur ressentiment... mais aussi partager des souvenirs avec le défunt sans être jugées, elles sont écoutées et parfois mettent des mots sur des maux. Elles peuvent cheminer à leur rythme sans contraintes de la part des accompagnants.

Je suis Catherine Pernet, salariée de la FEVSD où je coordonne les appels téléphoniques, les courriels et les SMS. J'ai une formation d'assistante de service social et je suis formatrice plus particulièrement dans les secteurs du sanitaire et du médicosocial.

J'ai contribué au développement des soins palliatifs dans la Somme dès 1992 et à la création de l'association Vivre Son Deuil Picardie en 1999.

La mort interdite : rituels et pandémie

Par Laurence Hardy,
Décembre 2020

La pandémie de la Covid 19 fait émerger des phénomènes sociaux presque inédits dans notre histoire ou datant d'un autre âge pour notre société occidentale : l'Autre est devenu potentiellement dangereux et un simple geste de la main, une embrassade voire une présence à l'Autre peuvent suffire à transmettre un virus mortel. Être aux côtés de l'être cher en fin de vie souffrant de cette maladie n'est plus possible, puis l'accompagner de la mise en bière jusqu'au cérémoniel d'adieu sont empêchés. Ce n'est pas sans conséquence sur le cheminement du deuil.

Comment alors faire en sorte que la mort, qui est souvent prévisible, reste socialisée et ne concerne pas seulement les professionnels du soin et de la mort ? Comment permettre aux proches qui le souhaitent d'être acteur auprès de l'être cher ? Ces prises en compte pourraient éviter des frustrations et de l'épuisement chez de nombreux professionnels soignants et des souffrances voire des deuils difficiles chez les proches.



La pandémie comme révélateur de la « mort interdite »

En ces temps où la mort ressurgit dans nos préoccupations collectives, où chaque jour sont martelés le nombre de contaminés de la Covid et le nombre de décès, l'analyse de l'historien Philippe Ariès est plus que pertinente. Dans son schéma explicatif, il distingue 4 périodes dans le rapport à la mort. La première est celle de la mort familière et apprivoisée jusqu'au XIII^e siècle à laquelle succède « la mort de soi » quand la mort devient un drame personnel et solitaire du moi. À partir du XVIII^e siècle, la mort est exaltée et dramatisée, période à l'origine du culte nouveau des tombeaux et des cimetières. Enfin, après la Première Guerre mondiale, triomphe « la mort interdite » : la mort -et ce qui l'entoure- est escamotée.

Les données chiffrées, très éparses, dénombrent 124 100 décès recensés en France toutes causes confondues du 10 mars au 8 mai 2020, contre 96 800 en moyenne entre 2016 et 2019. Cela représente donc un excédent de 27 300 morts. Cet indicateur a ses limites, puisqu'il ne permet pas d'isoler la Covid-19 des autres causes de morts. Mais il est tout à fait cohérent avec le bilan humain de la première vague de l'épidémie, qui était estimé à 30 000 décès en France au printemps.

Philippe ARIES, *Essais sur l'histoire de la mort en Occident : du Moyen Âge à nos jours*, Seuil, 1975.

L'auteur caractérise cette dernière période par un double phénomène: d'une part la médicalisation de la mort fait que l'on meurt de plus en plus à l'hôpital - et non plus à la maison - sans les rituels qui permettent d'accompagner le deuil et, d'autre part, le recul des testaments car le mourant ne serait plus acteur de sa mort faisant davantage confiance à sa famille. Le tout aboutissant à évacuer la mort tant redoutée dans nos sociétés.

Mais même si les rituels ont été écartés dans les années 1975 à la suite d'une transformation des sensibilités puis de Vatican II ; d'autres rituels vont apparaître, se rapprochant davantage de cérémonies que de rites, car individualisés.

Dans nos sociétés surmédicalisées qui ont le culte du progrès ; il était difficile de concevoir qu'une épidémie provoque un tel bouleversement, même si elle était annoncée voire crainte. Car au-delà du confinement, pratique sanitaire ancienne utilisée au temps de la grippe espagnole, c'est bien l'irruption brutale de la mort dans notre quotidien qui nous paraît intolérable. Le nombre de décès important en Ehpad (Etablissements d'Hébergement pour Personnes Agées Dépendantes) a

pu dans un premier temps nous faire croire que la pandémie ne touchait que des personnes très âgées ; or très vite les études épidémiologiques révèlent qu'une population plus jeune est « à risque » de contamination.

Des mesures sanitaires conduisent alors à interdire d'accompagner des proches souffrant de la Covid en fin de vie et freinent la possibilité de mettre en œuvre les rituels autour des morts... Ou alors seulement dans le cadre d'une cérémonie réduite à la famille restreinte.

De nombreuses questions éthiques surgissent de l'engorgement des hôpitaux : quelle personne accepter lorsque les services « covid » sont engorgés ? Sur quels critères doit se faire cette sélection?... Ressurgissent des legs que l'on croyait/voulait oublier ; pourtant la pandémie de Sida - d'une autre ampleur certes - n'est pas si lointaine.

La médicalisation de la mort s'inscrit dans le processus très large de la médicalisation des cycles de la vie. Pendant très longtemps, les femmes ont ac-

couché à leur domicile dans des conditions d'hygiène et de sécurité très difficiles. Le taux de mortalité infantile était très élevé et de nombreuses femmes y ont laissé leur vie.

Ensuite, la médicalisation a touché tous les âges de la vie. Elle a conduit à une amélioration des conditions de vie et des progrès médicaux importants. Mais pendant très longtemps, lorsque le décès était imminent ou lorsqu'il n'y avait plus rien à faire, la personne était ramenée à son domicile pour y mourir auprès des siens.

Cependant, il ne faut pas forcément idéaliser cette période : il y avait peu de moyens de soulager la douleur ; et l'agonie pouvait durer un certain temps. Par contre, la présence des proches et de la communauté de quartier ou de village était importante, et l'Eglise y jouait un rôle central : le prêtre ou le recteur dans les petits villages devait être appelé pour administrer l'Extrême Onction. Ce sacrement obligeait la personne en fin de vie à être participative car elle devait se préparer pour sa rencontre avec Dieu.

● Laurence HARDY, « Du rite aux cérémonies : prégnance du modèle religieux », in « Les rites de mort non religieux » : Etudes sur la mort. *Thanatologie*, n°140, 2011.

● « Lettre à Denise qui ne pourra pas la lire », *Le Monde*, 8/12/2020, P.34.

● Il y a trois moments importants : la confession, la communion appelée Viatique et l'onction des malades appelée officiellement par le Concile de Trente « Extrême Onction », qui préparait le passage vers la vie éternelle. Elle était conduite à anticiper le jugement de Dieu.

Les rites de séparation empêchés

Avec la pandémie de la Covid, les mesures appliquées sont celles de maladies très infectieuses comme la peste, le choléra ou la rage mais qui n'ont jamais été déployées en telle ampleur.

Pour la première fois, le chef d'Etat parle de « guerre sanitaire » qui justifie la mise à l'écart des proches. Des personnes meurent à leur domicile ou en maison de retraite ou encore à l'hôpital, seules, sans accompagnement de leurs proches. Les familles n'ont plus la possibilité d'accomplir les rites qui structurent les liens entre les vivants et celui qui va mourir.

Lors d'un décès, le rituel a pour fonction de mettre en gestes et en paroles une quête de sens, formaliser un ensemble de conduites et d'actes pour accompagner la séparation et le passage du statut de vivant à celui de mort. Louis Vincent Thomas nous le rappelle : « Le

rituel ne prend en compte qu'un seul destinataire : l'homme vivant, individu ou communauté ; sa fonction est de guérir ou de prévenir, fonction qui revêt d'ailleurs de nombreux visages : déculpabiliser, réconforter, revitaliser. [...] Ce rituel de mort serait en réalité un rituel de vie ».

Or, dès les 18 février 2020, les recommandations du Haut Conseil à la santé publique (HCSP) visent à écarter les ras-

semblements qu'induisent les rites au nom d'un risque de contamination des professionnels comme des familles. Nous sommes encore au balbutiement des connaissances de cette pandémie. Les visites des proches dans les établissements sociaux et médico-sociaux sont alors interdites. Les professionnels, submergés, tentent de pallier cette absence ; mais surtout, c'est la grande solitude des mourants qui se renforce.

Des personnes sont mortes à leur domicile ou en maison de retraite ou encore à l'hôpital, seules, sans accompagnement.

Pendant la « 1ère vague » de la pandémie, il est interdit aux proches non seulement d'être présents auprès de l'être cher en fin de vie, mais de voir le défunt pour un dernier adieu, jusqu'à la possibilité des rites de séparation auprès d'un défunt présenté en chambre funéraire ou en chambre mortuaire ou à son domicile.

Nous savons pourtant combien est importante la possibilité de voir une dernière fois le défunt, et plus encore son visage.

Les actes de socialisation de la mort sont donc empêchés : pas de toilette funéraire, pas de toilette mortuaire – seul le pacemaker est retiré par les professionnels, le corps déposé nu, -parfois entouré d'un drap- dans une housse, une mise en bière immédiate et une fermeture du cercueil sans présentation à la famille.

● Louis-Vincent THOMAS, *Rites de mort. Pour la paix des vivants*, Fayard, 1996, p. 37.



● Bien que publié en 1982, l'ouvrage de N. Elias est tristement d'actualité : Norbert ELIAS, *La solitude des mourants*, Christian Bourgeois, 1998.

La toilette mortuaire interdite

Le message des autorités, encadré par le HCSP est clair : toute personne décédée du Covid-19 doit connaître une mise en bière immédiate, avec inhumation directe, sans cérémonie ni passage en chambre funéraire. Il ne peut donc pas non plus être effectué de toilette mortuaire, y compris rituelle, sur le corps du défunt. La thanatopraxie - les soins de conservation - n'est pas non plus permise sur le corps des personnes décédées du coronavirus.

Les rites de séparation nécessaires au cheminement du deuil sont donc empêchés ; les conséquences peuvent conduire à une culpabilisation, au sentiment de ne pas avoir été à la hauteur,

Depuis 1986, les soins thanatopraxiques étaient interdits lorsque les personnes décédées étaient porteuses du virus du sida ou d'une hépatite (B ou C). Un arrêté signé le 12 juillet 2017 retire le VIH et les hépatites des conditions interdisant la thanatopraxie. Cela permet aux familles et proches endeuillés, si elles le souhaitent, de faire appel à un thanatopracteur pour des soins de « conservation ».



de ne pas pouvoir respecter la parole donnée sur un retour à la terre d'origine, au domicile ; sur l'habillement ou le choix du linceul...

La mise en bière et la fermeture définitive du cercueil devant intervenir sans délai, il n'est pas possible pour la famille du défunt, décédé du coronavirus, d'apercevoir le corps avant sa mise en bière dans la chambre mortuaire.

L'impossibilité de respecter les rites funéraires catholiques, musulmans et juifs pour accompagner les morts est vécue comme une épreuve supplémentaire pour les proches.

Pourtant, les autorités religieuses musulmanes et juives vont être réactives en essayant de rassurer les fidèles.

Les victimes de la Covid-19 sont considérées comme « martyrs » et le principe de la préservation de la vie de celui qui va procéder à la toilette prime. Car pour les Musulmans, la charia préconise l'inhumation du corps, précédée par un rituel impliquant une toilette mortuaire du corps, ensuite enveloppé dans un linceul. La toilette peut être faite par des proches, issus de la

famille ou amis ; par des imams ou des professionnels travaillant pour une entreprise de pompes funèbres spécialisée. Une salat (prière) conclut la cérémonie.

Pour les Juifs l'agonisant doit être entouré de ses proches, de sa famille, à l'image du patriarche Jacob qui avait réuni ses enfants et ses petits-enfants avant de quitter ce monde. Même une fois qu'il est décédé, il faut qu'il soit entouré. Il y a une veillée funéraire où on psalmodie, on lit tous les psaumes à tour de rôle. Il y a un accompagnement jusqu'à l'inhumation.

Or, les mesures sanitaires vont empêcher les proches endeuillés de pouvoir faire procéder à la toilette mortuaire pour présenter le défunt ; encore moins de choisir la thanatopraxie. La mort est encore plus aseptisée : les familles voient arriver les professionnels du soin et des pompes funèbres avec des gants, des masques, des combinaisons blanches... C'est très compliqué pour elles.

Il faut attendre le 24 mars pour que le HCSP allège ces mesures sanitaires, qu'il a qualifiées lui-même de "maximalistes".



Dans ces nouvelles recommandations, la toilette mortuaire peut de nouveau être pratiquée pour l'ensemble des défunts mort de la Covid 19.

Et désormais, «les proches peuvent voir le visage de la personne décédée dans la chambre hospitalière, mortuaire ou funéraire, tout en respectant les mesures barrières», écrit l'instance chargée d'apporter une aide à la décision au ministre de la Santé.

Les proches peuvent voir le défunt avant la fermeture définitive du cercueil. Il est permis d'entre-ouvrir la housse pour laisser apparaître le visage, tout en laissant les familles à bonne distance, sans le toucher ni l'embrasser.

Ces mesures ont suscité de l'inquiétude parmi les professionnels du secteur funéraire, surtout les thanatopracteurs. La peur de la contagion est très forte.

Les funérailles

Les rites de « sorties », les rituels de séparation permettant aux proches de se regrouper auprès du défunt et de commencer leur cheminement du deuil

ont donc été interdits puis empêchés.

B. Cyrulnik s'inquiète de ces freins et rappelle : « Depuis que les êtres humains sont sur terre, ils font des sépultures, ils font des rituels du deuil. Toutes les cultures en ont, et là, on sera obligé de ne plus en faire. Donc ça va provoquer des angoisses et de grands malaises parmi les survivants, pendant les mois et les années qui suivent ».

Les mesures gouvernementales conduisent à limiter les rassemblements : vingt personnes maximums peuvent participer aux funérailles.

Depuis le début du reconfinement, les lieux de culte peuvent rester ouverts mais les cérémonies avec public sont interdites, à l'exception des cérémonies funéraires dans la limite de 30 personnes. Et si les familles ont encore le choix de faire inhumer ou crématiser le défunt, les professionnels observent une augmentation des crémations.

L'hypothèse de cette augmentation de la crémation est que lorsque les cimetières sont fermés, qu'il n'y a pas de personnel, la famille peut choisir une crémation par défaut. Car « les cimetières demeurent ouverts uniquement pour procéder aux rites funéraires qui demeurent possibles, mais dans la stricte limite du cercle des intimes, donc en nombre très réduit et en observant scrupuleusement les gestes barrières.

Seuls les membres proches de la famille (20 personnes au maximum) ainsi que les desservants de rites funéraires pourront donc faire l'objet d'une dérogation aux mesures de confinement fondée sur des motifs familiaux impérieux. En dehors de ce motif, ils sont fermés à la population générale jusqu'à nouvel ordre », rappelle la HCSP.

Les cérémonies au crématorium ne peuvent pas non plus être mises en œuvre : les défunts vont directement au crématorium où seuls les actes techniques sont réalisés : on dépose le cercueil et la crémation a lieu sans présence de la famille.

Depuis le 1er juin, les cérémo-



nies funéraires ne sont plus limitées à 20 personnes. Le décret n° 2020-663 du 31 mai 2020 lève les interdictions de rassemblements de plus de 10 personnes dans certains lieux. Il est autorisé de se rassembler à plus de 10 personnes dans les crématoriums et les funérariums, dans les établissements de culte et dans le cadre des cérémonies funéraires organisées hors des établissements recevant du public.

Créativité pour permettre le cheminement du deuil

Sensibles à la douleur des familles, des professionnels, des bénévoles, des représentants religieux... tentent d'aider les proches endeuillés. Un accompagnement spirituel des endeuillés est proposé par les différentes confessions religieuses via des numéros téléphoniques

gratuits. Le numérique a été utilisé pour pouvoir dire au revoir au défunt avant la fermeture du cercueil.

« Si elles sont d'accord, je les contacte via la messagerie Whatsapp, je mets le téléphone à côté pour qu'elles puissent parler [au défunt] avant de fermer le cercueil. Je m'éloigne toujours par respect mais c'est toujours difficile d'entendre des « pardon maman, pardon papa de ne pas être là », explique un employé des pompes funèbres.

Des crémations, des inhumations sont parfois filmées par des employés d'entreprises de pompes funèbres afin que les endeuillés puissent « être présents » même à distance et recréer un collectif réconfortant « virtuel » certes amoindri, mais qui peut aider dans le cheminement du deuil. Des associations d'accompagnement au deuil ont proposé et/ou poursuivi leurs accompagnements par téléphone ou via d'autres outils du numérique[●].

Quant à Marie de Hennezel, elle encourage à effectuer seul ou en famille des rites de deuil différés dans le temps. Elle té-

moigne : « Les endeuillés m'ont appris que la présence d'un proche décédé est souvent là, près de soi, dans son cœur. [...] On peut toujours écrire à quelqu'un, lui parler, lui rendre hommage comme s'il était là.

Chaque famille peut construire son rite, se réunir dans un lieu qui fait sens, autour de la photo du défunt, faire participer les enfants. L'expérience montre que ces rites apaisent. Car rien n'est plus lourd à porter que toutes ces paroles que l'on aurait aimé dire et que l'on n'a pas dites. Parmi elles, si souvent, ces paroles de gratitude pour ce que le défunt nous a apporté en termes d'expérience, de sagesse et d'amour[●] ».

Des rituels œcuméniques ont été créés pour les endeuillés dont le proche a été crématisé ; le rituel du patchwork des noms a été une réponse à la nécessité de garder la trace des personnes décédées de la pandémie de sida jusque dans les années 1990 ; ne faudra-t-il pas trouver un temps collectif pour commémorer ces morts de la Covid 19 ? Car ce temps de turbulence émotionnelle doit être respecté.



● Des études devront être menées pour évaluer ces accompagnements : il semblerait que cela ne bloque pas l'accompagnement, des choses pouvant être plus facilement exprimées « à distance » qu'en présentiel. L'inverse ne se produit-il pas ?

● Marie de HENNEZEL, *L'adieu interdit*, Plon, 2020, p.33.

Laurence Hardy, sociologue – anthropologue, spécialiste des rituels et des problématiques liés à la fin de vie et au deuil. Autrice de nombreux articles sur ces thématiques.

Paroles de Bénévoles



Les rites en période de pandémie COVID

Martine Piton, bénévole-écoutante à l'association Vivre son Deuil Poitou-Charentes, témoigne de l'importance des rites et d'y participer pour entamer le chemin de deuil. Lorsqu'ils sont empêchés, comme pendant la pandémie de la Covid 19, la créativité mise en œuvre lors du décès d'un être cher pour y accéder révèle la

force indispensable de la « communauté » autour du défunt et de ses proches.

Une proche de Martine est décédée de la Covid 19 dans un Ehpad (Etablissement d'Hébergement pour personnes âgées dépendantes). Le confinement et l'impossibilité de réaliser un long déplacement la prive de la possibilité d'être présente sur place pour participer aux rituels de séparation et pour la préparation des funérailles avec les proches endeuillés. Face à cette situation, d'autres moyens sont mis en œuvre pour pallier ces obstacles.

Les rites escamotés

Ne pouvoir se déplacer pour les funérailles d'un être cher du fait des mesures sanitaires prises pour faire face à la pandémie est vécu comme une privation qui se décline : « Privation du recueillement auprès de la dépouille, privation de la présence aux funérailles ».

Ces interdits la conduisent à s'interroger sur la signification des rites : « les rites c'est un geste symbolique qui prend sens pour un individu ; mais également pour la collectivité à laquelle il appartient. Ce geste symbolique permet l'au-revoir, permet de faire mémoire, permet d'exprimer et de canaliser les émotions dans une société où il n'est pas de bon ton d'exprimer sa tristesse en public.

Et ce geste symbolique permet enfin de repartir dans le chemin de la vie. C'est un peu l'image d'un cercle qui aurait été brisé, ouvert par la disparition de l'être décédé, de l'être aimé. Avec les rites, le cercle peut se refermer, les mains se rejoignent et cela fait recirculer l'énergie entre nous.

Nous comprenons donc que les rites, au moment des funérailles, sont essentiels pour bien démarrer un deuil. « C'est de tout cela dont j'allais être privée » insiste-t-elle.

D'autres personnes, dans cette situation, auraient pu être abattues, résignées. Mais « là, pour moi, je me suis rendue compte

que si les rites traditionnels ne pouvaient se faire, si la présence physique auprès des miens et le réconfort mutuel n'étaient pas possibles, j'ai découvert qu'il était possible de bricoler des rituels pour vivre ce deuil malgré l'éloignement ».

Des rites ré-inventés

« Et là, les technologies modernes ont été essentielles. Nous avons beaucoup communiqué entre nous, entre frères et sœurs par WhatsApp ; nous avons échangé des photos, des textes, des musiques. Nous avons construit ensemble la cérémonie qui ne pouvait pas durer plus d'un quart d'heure. Le jour même, un de mes frères m'a retransmis en direct la cérémonie ; dès l'extérieur du crématorium.

Donc je suis rentrée avec eux, j'ai été accueillie dans la petite salle où était posé le cercueil, par le prêtre qui m'a saluée personnellement.

De mon côté, j'avais installé une bougie à côté de l'ordinateur, un petit bouquet de fleurs, sa photo ; vraiment j'étais là

complètement avec eux. A l'intérieur de moi, j'étais vraiment en lien avec eux.

Nous avons vécu un bel hommage dans l'union des cœurs et la prière. Quand ils passaient devant l'Phone, chacun me faisait un petit salut.

Cet hommage créé ensemble dans la prière et l'émotion m'a apaisée. J'avais également, la veille, écrit un petit poème en partant des lettres de son prénom. L'émotion était là, vraiment je sentais que je nourrissais le lien intérieur à la personne disparue.

Donc oui, il est vraiment possible de créer et d'inventer des rituels qui vont aider au chemin du deuil », constate-t-elle.

Elle conclut son témoignage : « Au fond, c'est ça qui est important tout au long du chemin du deuil : continuer à prendre soin de ce lien à lui ou à elle : il n'est plus là physiquement mais tellement présent à l'intérieur de nous ».

Je suis Martine Piton, bénévole à Vivre Son Deuil. Mon rapprochement d'avec VSD s'est fait par la proposition de Michel Hanus de rencontrer des acteurs de soutien aux personnes endeuillées, membres d'associations diverses dans la région Poitou-Charentes. De ces rencontres est née Vivre Son Deuil Poitou-Charentes dans laquelle j'ai compris le sens et

l'importance de resocialiser le deuil dans notre société d'aujourd'hui. S'en sont suivies des journées de formations, de conférences, avec la présence de Michel Hanus au départ. Des animations d'ateliers sur des thèmes particuliers, comme le deuil des parents. Cela a été l'occasion de tisser des liens entre bénévoles d'associations diverses mais toutes préoccupées

par l'accompagnement du deuil, décliné sous la forme d'entretiens individuels, de groupes d'entraide groupes pour enfants, d'échanges par internet, de cafés deuil. Nous retrouver régulièrement relance notre énergie et notre enthousiasme, et nous invite à la créativité dans les actions proposées.



Sophie Duprez, bénévole à l'association Vivre Son Deuil Nord Pas-de-Calais depuis plusieurs années, témoigne de l'accompagnement de deux sœurs.

Lors du décès d'un être cher, le fait de pouvoir être informé des circonstances de la mort, de participer à la préparation des funérailles et aux rituels de séparation, d'abord fait pour « ceux qui restent » permet d'entamer un cheminement de deuil plus facilitant. Rencontrons deux sœurs qui, du fait de la mort voilée de leur père vont avoir des cheminements parallèles. L'accompagnement au deuil permet de briser des tabous et accélère la reconstruction des liens.

La mort sous silence

2 sœurs, 1 drame commun, 2 histoires parallèles, 2 vécus émotionnels différents, des retrouvailles

Jeanne, 44 ans sollicite l'association Vivre Son Deuil à la suite du décès brutal de son père sur-



venu lorsqu'elle avait 7 ans. Elle a une sœur aînée, Monique, qui était âgée de 16 ans au moment du décès. La demande d'accompagnement au deuil a été initiée par la benjamine.

Lors d'une première rencontre avec une bénévole, Jeanne évoque son histoire familiale et notamment sa souffrance face à des rapports selon elle très superficiels et très souffrants avec sa sœur. La bénévole a alors proposé à Jeanne de demander à sa grande sœur Monique de les rejoindre lors de leurs rendez-vous.

37 ans auparavant, leur maman pensant protéger Jeanne, a caché à sa plus jeune fille la mort de son papa. Et elle a demandé à sa fille aînée Monique, âgée aujourd'hui de 53 ans, de dire à sa petite sœur que leur père était parti en voyage.

Un silence autour du décès du père a été gardé pendant 5 ans jusqu'aux 12 ans de Jeanne. C'est à cet âge que la Maman choisit d'emmener sa plus jeune fille au cimetière et de lui dire la vérité.

Ces secrets infligés ont causé énormément de torts aux deux sœurs.

Un lourd silence : La souffrance de Jeanne

Jeanne insiste sur le fait qu'elle se sent souvent triste. Elle précise : "Je pleure fréquemment, quotidiennement". "Je pleure pour des riens, bien souvent je ne sais même pas pourquoi". Puis elle ajoute : " Je me sens comme un bébé qui a 44 ans".

Par l'accompagnement, des années après, les émotions du deuil, vont pouvoir s'élaborer, se parler, petit à petit, au fur et à mesure des rendez-vous.

Au fil des mois, au rythme de Jeanne, un petit pas après un autre, les pleurs vont faire place aux mots.

Jeanne exprime ce cheminement : "Grâce à « Vivre Son Deuil » quelqu'un a vraiment écouté ma détresse... enfin !". "J'ai enfin été reconnue dans ma souffrance ».

« Auparavant, tout le monde me disait que je ne pouvais pas souffrir puisque je n'avais pas de

souvenirs de mon papa » et « Je finissais même par le croire », précise-t-elle.

« Ma mère et ma sœur me disaient toujours que l'on avait tout fait pour moi, pour ne pas que je souffre ».

Ces remarques répétées sont intériorisées : "Pour moi, je n'avais pas de raison d'être aussi émotive et je m'en voulais de l'être autant, je m'en voulais aussi de me plaindre, de ne pas réussir à être heureuse, de ne pas avoir d'amis parce que je n'ai jamais eu confiance".

La reconnaissance de cette souffrance est alors un pas essentiel : «La personne qui m'a accompagnée m'a dit que tout ce que je ressentais était légitime.»

Elle facilite le cheminement : «Moi qui ai cru parfois, durant toutes ces années, qu'il y avait un truc de pas normal chez moi...»

Elle ajoute : "La bénévole m'a laissé tout le temps dont j'avais besoin pour verser mes larmes. Et il m'en a fallu des pleurs ! [...] C'est seulement après plusieurs mois que les mots sont sortis de ma bouche autrement qu'en

pleurant".

Puis Jeanne ajoute : "Ensuite j'ai même pu crier ma colère, j'ai même eu moins de douleurs au niveau des trapèzes, moi qui étais toujours nouée au niveau du dos".



Un secret poison

Après un premier temps d'hésitation et de doutes, Monique accepte la demande de Jeanne de partager ces temps d'accompagnement proposés par la bénévole. Les 2 sœurs ont besoin de se retrouver afin de recréer du sens autour de ces secrets et ces silences familiaux.

Lors de son premier ren-

dez-vous, la sœur aînée, s'excuse : « Je ne sais pas si je rentre dans le cadre de votre association, j'ai l'impression que je ne suis pas légitime » ; elle considère que ce n'est pas sa place d'aider sa sœur ; puis elle ajoute fébrilement : " Quand je vous aurai raconté mon histoire, pourrez- vous me dire si je peux rester s'il vous plaît ? ".

Rassurée par la bénévole, elle viendra volontiers aux rendez-vous, elle s'est sentie en confiance, sans jugement de la part de la bénévole. Les rencontres se sont poursuivies avec les 2 sœurs.

Monique se décrit comme forte et dynamique, elle dit avoir l'habitude de mener sa vie dans l'action.

Son principe est : "Pour moi, le passé c'est le passé, ça ne sert à rien de ressasser tout le temps comme ça ". Elle intellectualise beaucoup les choses, elle rigole quasi à chaque fin de phrase. Monique est très volubile.

Elle précise : « Je suis là et j'ai toujours été là pour Jeanne. Elle dit qu'elle a souffert de ce qu'on lui a caché, moi je pense que maman a eu raison". Elle justifie

sa position en ces termes : « Maman savait que Jeanne était trop fragile pour supporter la mort de papa, la preuve : elle n'a pas beaucoup changé, elle est toujours aussi fragile. Ce n'est pas méchant, c'est un constat. Ce n'est pas de sa faute, c'est une question de nature ».

Le secret et le mensonge imposés à sa sœur, par la maman, la transforment : " Moi je sais que depuis ce jour-là, je prends toujours les choses en mains, c'est une question d'habitude et être souvent dans l'action, au moins, ça m'évite de me triturer l'esprit ", dit-elle.

Très vite, la bénévoles invite Monique, avec le plus de tact possible, à bien vouloir parler d'elle-même en disant "JE", plutôt que de parler de Jeanne. Elle lui conseille aussi, lorsqu'elle a besoin de parler de sa sœur, de se tourner vers elle et de s'adresser directement à elle en disant "TU".

Monique, ayant eu pour mission par la mère de prendre en charge sa petite sœur, avait considéré jusque-là Jeanne

comme une fille fragile, qui n'était pas en mesure de prendre des décisions.

Elle s'adresse alors à sa petite sœur et dit : " tu ne le sais peut être pas mais tu es ma sœur et même si je te le dis pas, je t'aime fort, c'est pour ça que je t'ai protégée".

La bénévoles demande ensuite à Monique de se replacer dans cette douloureuse journée du décès de leur père et de décrire les souvenirs qui lui restent. La bénévoles précise que cela aiderait Jeanne.

Monique raconte : « J'ai dû m'occuper de tout, c'est moi qui ai téléphoné au SAMU quand papa est mort sur le parking de la maison. Maman n'arrêtait pas de crier. Puis elle est restée assise sans bouger sur le canapé pendant un très long moment. Puis j'ai dû téléphoner à l'entreprise de papa pour dire qu'il était mort ».

Puis Monique ajoute, la voix tremblante : « Ensuite ils ont emmené papa et je l'ai plus jamais revu ».

Monique déclare alors qu'elle préfère ne plus en parler, qu'il ne sert à rien de « gamberger ».

Monique dira, bien des séances plus tard, en se tournant vers sa sœur : « Je ne savais pas quoi faire moi, alors je demandais à Maman et c'est là qu'elle m'a dit que je devais faire en sorte que tu ne sortes pas de ta chambre ». Puis elle m'a sommée : « il ne faut pas que Jeanne sache que votre papa est mort, elle est trop petite. Il faut que tu lui dises qu'il est parti en voyage et qu'on ne sait pas quand il reviendra ».





Partage et retrouvailles

Monique et Jeanne, à ce moment-là de l'accompagnement pleurent ensemble en se tenant les mains. Puis elles se rapprochent physiquement et Monique pose une main sur la jambe de Jeanne.

Monique témoigne : « Moi je t'ai protégée, je pensais comme maman que c'était mieux pour toi de pas savoir » ; et poursuit, presque en souriant : « je crois bien que la dernière fois que j'ai pleuré, c'est à l'enterrement de papa. J'étais triste mais j'ai compris grâce à ça, que je devrai grandir plus rapidement pour que la famille tienne debout. J'ai très bien travaillé au collège, j'ai bien réussi mes études et maintenant au boulot les gens savent qu'ils peuvent compter sur moi ».

Pour Monique, qui a assisté à tous les rendez-vous en s'imaginant venir uniquement pour sa sœur, pouvoir raconter les événements passés et pouvoir même ressentir les émotions de tristesse des années après la mort de leur papa a été bénéfique.

Monique témoigne : « Ça m'a fait du bien de raconter tout ce que j'ai fait pour aider maman et pour protéger Jeanne [...] Je ne vais pas me changer mais en tous cas je pense que venir à l'association m'a rapprochée de ma petite sœur qui n'est plus si petite que ça ! »

À l'occasion du dernier rendez-vous de bilan, Monique déclare : « Maintenant que Jeanne et moi, on s'est rapprochées, c'est bien que ça s'arrête là, c'est bien pour toutes les deux et c'est bien pour toute la famille. »

Au terme de l'accompagnement, pour entamer la clôture, il y a 1 rencontre de pré-bilan au cours de laquelle la bénévole demande à chacune des sœurs d'écrire sur une feuille, ce avec quoi, elle va repartir et si elle souhaite le partager.

Puis elle ajoute, en s'adressant à sa sœur : « J'avais une surprise pour toi mais je préfère te le dire maintenant : j'ai contacté la cousine de papa. Elle serait d'accord pour nous parler de lui ». Puis elle poursuit, en s'adressant

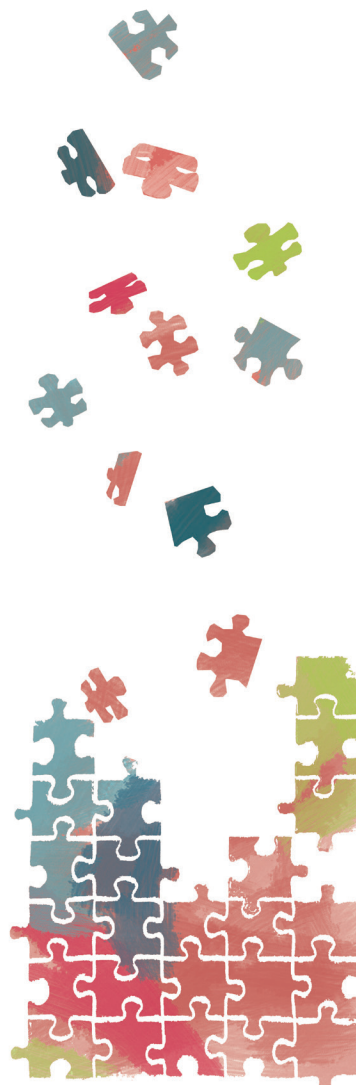
à moi : « C'est vous qui avez dit un jour à Jeanne qu'elle pouvait essayer de reconstruire les pièces manquantes du puzzle en rencontrant des personnes de la famille qui ont bien connu papa. J'ai pas oublié ce que vous aviez dit et maintenant voilà on peut commencer à reconstruire des souvenirs ».

À l'occasion du dernier rendez-vous d'un accompagnement qui dura un peu plus d'un an, Jeanne, très émue, déclare : « Ça paraît bizarre mais j'ai l'impression d'avoir enfin grandi ; même mon mari, qui pourtant ne comprend pas pourquoi je viens à l'association, m'a dit que j'avais changé ».

Avant de se dire au revoir, les deux sœurs me remercient sincèrement. De mon côté, je leur dis combien je suis admirative d'un tel cheminement et de ce magnifique rapprochement fraternel en respect de leurs différences.

Jeanne, tout en sanglotant, ajoute avec humour : « On se refait pas, je suis venue en pleurant, je repars en pleurant ».

La bénévole souhaite une bonne route à Monique et à Jeanne et leur confirme la possibilité toujours offerte de revenir à Vivre Son Deuil en cas de besoin.



Que pouvons-nous dire de cet accompagnement ?

- Il n'est jamais trop tard pour entamer un travail de deuil : un deuil non parlé ni vécu dans l'enfance a des conséquences graves dans la vie d'adulte mais peut trouver sa résolution quand un accompagnement adéquat est mis en place.

- Les émotions du deuil et notamment la tristesse et la colère se sont longtemps exprimées chez Jeanne en se trompant de cible. Elle n'était pas consciente que c'était la mort de son papa qui la rendait perpétuellement si triste.

- La tristesse de la sœur aînée, elle, n'a pas pu être exprimée, coupée de ses émotions, elle s'est construit l'image d'une femme forte, qui fait face, sur qui on peut compter en toute circonstance. Sa tristesse n'a pu sortir qu'à l'occasion de cet accompagnement des deux sœurs : Elle n'avait pas pleuré depuis l'enterrement de leur père ;

- Partager ses émotions permet le rapprochement des sœurs

- Se libérer de ses émotions enfantines en les partageant, en les accueillant comme faisant partie de soi, sans se juger, permet de grandir, de devenir plus adulte.

*Je suis Sophie,
bénévole à la FEVSD.*

*Quelques temps après le décès
de mon fils, grâce à Vivre Son
Deuil, j'ai cheminé au sein d'un
groupe de parole dédié aux parents
endeuillés.*

*2 animatrices et 1 observatrice
formées par l'association à
l'accompagnement au deuil, m'ont
permis de me décentrer de ma
souffrance en la légitimant.
Grâce également au soutien, à
l'écoute et au triste point commun
qui nous réunissait, tous les
membres du groupe de parole
m'ont permis d'élaborer mon vécu,
petit à petit j'ai pu mettre en mots
ce que je ressentais parce que je me
suis sentie comprise et entendue.*

*Tout au long d'un douloureux
processus intérieur partagé, écouté,
respecté par les autres parents
du groupe, j'ai vu émerger un
pas après un autre, la lueur de
nouvelles perspectives de vie ainsi
que l'ébauche de mise en sens
de cette perte effroyable. Dans
mon cas, cette mise en sens a
transformé ma vie professionnelle,
a apporté de la profondeur à mes
relations interpersonnelles*

*et m'a poussée vers une meilleure
connaissance de soi.*

*Parallèlement grâce à Vivre Son
Deuil je me suis formée pour
accompagner les personnes
traversant le deuil et petit à petit
j'ai animé des groupes de paroles
et accompagné des personnes
endeuillées à Vivre Son Deuil
Nord Pas-de-Calais.*

*Je veux souligner la qualité,
la justesse et la précision, des
formations dont bénéficient les
bénévoles de Vivre Son Deuil.
Et les supervisions qui permettent
à chaque bénévole une remise
en question, une évolution et un
ajustement des accompagnements
proposés.*

*Notre objectif commun étant
d'être au plus près des besoins
des personnes qui traversent un
deuil et de s'adapter à leur besoin
avec humilité, bienveillance et
empathie.*

*Plus de 20 ans après je continue
parfois de dire : J'ai la chance
d'avoir 3 enfants ; 1 fils du ciel
et deux filles de la terre ultra
complices et épanouies, en pleine
santé.*



Pour aller plus loin :

Livres

Philippe ARIÈS, Essais sur l'histoire de la mort en Occident : du Moyen Age à nos jours, Seuil, 1975, 237p. (Points. Histoire; 31).

Patrick BAUDRY, La place des morts. Enjeux et rites, L'Harmattan, 2006, 205p.

Marc DUPONT, Annick MACREZ, Le décès en établissement de soins : Règles et recommandations à l'usage des personnels des hôpitaux et des EHPAD, Presses de l'EHESP, 2021, 552p.

Emmanuel HIRSCH, Pandémie 2020. Ethique, société, politique, Cerf, 2020.

François MICHAUD NERARD, La révolution de la mort, Vuibert, 2007, 319p. (Espace éthique).

Louis-Vincent THOMAS, Anthropologie de la mort, Payot, 1975, 538p. (Bibliothèque scientifique).

Articles

Caroline BESNIER, Valérie LESPEZ, « Covid en Ehpad : tour d'horizon des pratiques européennes », in Les Cahiers de la FNADEPA, n°153, Mars 2021, pp.8-12.

Cercle Vulnérabilités et Société, Fin de vie en EHPAD : de l'hébergement à l'accompagnement : Propositions opérationnelles pour une culture globale de la fin de vie [document en ligne], 2020, 29p.

Claire-Lise DUBOST, Catherine POL-LAK, Sylvie REY, DREES, « Les inégalités sociales face à l'épidémie de Covid-19 : Etat des lieux et perspectives », in Les Dossiers de la DREES, n°62, Juil. 2020, 40p.

Nadia GRARADJI, Lionel CAGNIART-LEROI, « Covid-19 : se préparer au stress post-traumatique », in Actualités sociales hebdomadaires, n°3162 (29 mai 2020), pp.20-24.

Laurence HARDY, « Morts sociales », in Le Sociographe, Hors série N.4, Juin 2011, 206p.

Nathalie LEVRAY, « Covid-19 : l'éthique au secours du soin », in La Gazette Santé Social, n°180, janv. 2021, pp.13-20.

« 100 000 morts en France. L'hécatombe du Covid-19 », Le Monde, n°23722, 15 avril 2021.

« Exposés à la mort par vagues », Revue Jusqu'à la mort accompagner la vie, n°144, mars 2021.

<https://www.doctissimo.fr/psychologie/zen-confinement/covid-19-comment-faire-le-deuil-proche-sans-pouvoir-les-voir>





FÉDÉRATION EUROPÉENNE

*Vivre Son
Deuil*



www.vivresondeuil.asso.fr

Tel 06 15 14 28 31

© Copyright. *Fédération Européenne Vivre Son Deuil*. Juin 2021.

Toute représentation ou reproduction intégrale ou partielle faite sans le consentement de l'auteur-l'autrice, de ses ayants droit ou ayants cause est illicite. Il en est de même pour la traduction, l'adaptation ou la transformation, l'arrangement ou la reproduction par un art ou un procédé quelconque.

(Article L.122-4 du code de la propriété intellectuelle).

**Projet
soutenu par**

**Fondation
de
France**