

les Cheminelements du Deuil

Revue de la Fédération
Européenne Vivre Son Deuil



Le temps
du Deuil

Edito

Regards croisés sur le temps du deuil d'un endeuillé

Lorsque nous formons des stagiaires à l'accompagnement du deuil, au sein de la Fédération Européenne Vivre Son Deuil, nous passons par une obligatoire explication du processus du deuil. Lorsque nous les questionnons préalablement sur leurs connaissances sur le deuil et son processus, alors spontanément ressortent les étapes d'Elisabeth Kübler-Ross[●], puis le processus de Christophe Fauré[●].

Les étapes du deuil sont devenues la « Bible » incontournable du grand public en terme de compréhension intellectuelle du deuil mais qu'en est-il vraiment en pratique auprès d'endeuillés, d'aidants qui restent face à la mort du proche ? Les étapes se résument en cinq points : choc, déni, marchandage, dépression, acceptation.

Si la première est admise par les auteurs référents de l'accompagnement du deuil comme Michel Hanus[●] puis Christophe Fauré, nous réalisons bien que ce modèle est mis à mal lorsqu'il s'agit de « marchandage » par exemple. Nous comprenons que ce modèle pionnier et visionnaire d'Elisabeth Kübler-Ross trouve ses limites une fois la

personne décédée. Rosette Poletti, élève d'Elisabeth Kübler-Ross, rappelle régulièrement lors de conférences que les études de son professeur ont d'abord portées sur le processus du mourir et non sur le cheminement du deuil. Elle reste étonnée que ce processus ait été calqué sur le chemin du deuil. Par la suite, d'autres spécialistes nous ont mis en garde sur ces étapes, nous rappelant que le cheminement du deuil est d'abord un grand bouleversement émotionnel douloureux, où de nombreuses variables entrent en ligne de compte et qui n'est pas linéaire avec une « obligation » de passer chaque étape. De plus, à trop enfermer l'endeuillé dans des étapes, n'est-ce pas tendre à gommer sa souffrance puisqu'elle s'apaisera au bout du processus ?

Nous tenions donc à resituer ici le temps dans l'accompagnement du deuil non pas comme des étapes mais comme un processus global, changeant, constitué de chocs, d'une désorganisation globale tant sur le plan physique, psychique, sociale et spirituelle de l'endeuillé, que dans ses repères sur tous les plans jusqu'à une réorganisation souvent une fois ces souffrances allégées par le temps, la patience, les passages inévitables de moments de chagrin, colère et tristesse pour en ressortir si ce n'est grandi mais au moins différent. Tous s'accordent à dire que le décès implique un avant et un après. C'est notre vision des temps du deuil, celui que nous accompagnons.

[●]E. KUBLER-ROSS, *Sur le chagrin et sur le deuil. Trouver un sens à sa peine à travers les 5 étapes du deuil*, JCLattès, 2009.

[●]C. FAURE, *Vivre le deuil au jour le jour*, Albin Michel, 2018.

[●]M. HANUS, M.F. BACQUE, *Le Deuil, Que sais-je ?*, 2020.

Laurence Hardy
Sociologue

Laurence Picque
Présidente de la FEVSD

Sommaire

Edito	2
Sommaire	5
Le temps du Deuil	6
Les 365 premiers jours du temps du deuil	8
Les temps dans le groupe d'entraide	12
Le temps, le Deuil & les groupes de paroles	14
Le temps et les bénévoles	20



Le temps du Deuil

*Isabelle de Mézerac,
présidente-fondatrice de l'association SPAMA*

Si le deuil périnatal est enfin sorti du silence qui l'entourait en cherchant à occulter le drame vécu par les parents, il est encore loin d'être appréhendé dans toute sa complexité. L'un des éléments de complexité est la durée laissée aux parents pour le traverser, comme si la trop courte vie de ce bébé, parfois décédé avant même d'être né, devait être la mesure de ce deuil. Aujourd'hui, les parents sont encore trop souvent bousculés par leur entourage qui, après quelques mois, estime qu'il est temps pour eux de reprendre leur vie.... et de passer à "autre chose" !

Or le deuil d'un tout-petit est très loin d'être un petit deuil... En se confrontant à l'absence de leur bébé face à la vie qui s'écoule et qu'ils avaient imaginé vivre avec lui, les parents plongent dans ce deuil douloureux : il leur faudra beaucoup de patience, de douceur et fina-

lement de temps pour sortir à tous petits pas de cette difficile confrontation. Sans parler des dates marquantes de la grossesse, de la naissance mais aussi des fêtes qui ponctuent le rythme de l'année, chaque petit événement du quotidien peut renvoyer à l'absence de celui qui devait occuper leur vie de parents. Ce sont les premiers babillages que l'enfant ne fera jamais, les premiers pots jamais achetés, les premiers mots et les premiers pas jamais réalisés.... Toutes ces premières fois manquent à l'appel et restent comme des rêves suspendus. Et cela, jusqu'à la première rentrée scolaire que l'enfant ne vivra pas, comme premier acte de la vie sociale qu'il ne pourra jamais habiter ! Bien sûr,

cette interminable litanie ira en s'apaisant, si on veille à l'accueillir dans toute sa violence et sa singularité. Chaque parent aura la sienne, en lien avec son histoire et la construction de ses rêveries face à l'annonce de l'enfant à venir.

Voilà pourquoi ce deuil prendra souvent une forme souterraine, tant cette expérience est surprenante : les parents pourront donner l'apparence d'avoir surmonté cette épreuve en repre-

nant le rythme de leur vie ; mais ils garderont, parfois pendant de longues années, une part d'eux-mêmes endeuillée qui pourrait se réveiller au passage d'un événement anodin pour les autres, mais tellement fort pour eux.

Veillons donc à laisser les lieux d'écoute ouverts pour que ces parents puissent venir à tout moment y déposer cette souffrance souvent incompréhensible par leur entourage !





Les 365 premiers jours du temps du deuil

Laurence Picque

Les professionnels et les bénévoles formés à l'accompagnement du deuil le savent, le temps du deuil est singulier et se vit au rythme de chacun, en fonction des circonstances du décès, de l'attachement envers la personne décédée, de sa place, de l'histoire personnelle, familiale et de son contexte.

Une fois que l'on a dit cela il serait intéressant de s'interroger sur ces temps du deuil, abordé par les professionnels : les quatre temps du « travail » de deuil de C. Fauré ou pourquoi pas explorer les 4 saisons de Vivaldi qui marquent la première année si compliquée d'un endeuillé.

Ces 365 premiers jours de deuil où l'on doit composer *sans l'autre* et *avec son absence*. Une année où l'endeuillé devra in-



venter à chaque instant une vie sans lui ou elle, construire des souvenirs, une image, une mémoire de l'autre au fur et à mesure, jour après jour avec les dates anniversaires et les fêtes.

Lorsque nous, bénévoles, accompagnons en entretien individuel ou en groupe, l'idée principale est de créer un espace privilégié, un temps doux pour eux afin de permettre aux endeuillés de faire une parenthèse dans leur quotidien. Le temps est suspendu, nous créons une bulle et ce temps est salubre, ressourçant souvent. La personne va s'y glisser se permettre de nous raconter, de pleurer et revivre hors du temps, les circonstances de l'avant décès, du décès lui-même et de l'après.

Ce fameux récit que les autres membres de la famille, les amis, l'entourage ne peuvent parfois plus entendre tellement ils l'ont entendu. Cette inscription dans temps va permettre d'incarner le deuil dans la chair, le psychisme, la mémoire pour soi mais aussi pour et avec les autres, avec le clan, le groupe et symboliquement par extension, avec la communauté, la société. L'endeuillée décrit, raconte, revisite et revoit encore et encore comme une boucle, sans fin, en apparence, ces temps, ce déroulé dans le présent, car cela

s'est passé et n'est pas passé inaperçu dans la vie de l'endeuillé.

Le décès marque un avant et un après. Lorsque l'on apprend un décès, un chamboulement, une désorientation psychique, spatiale et temporelle se produisent, une forme de stase s'impose. Le choc de l'annonce pourtant s'inscrit bien dans le temps car il est remarquable de constater que dans chacun des récits que l'on nous fait, les personnes sont en capacité de restituer minute après minute, heure après heure, jour après jour tout le déroulé et les circonstances exactes de cet événement, des lieux et l'implication des personnes en présence.

C'est inscrit dans leur mémoire, dans leur tête, dans leur corps. Aucun deuil ne sera vécu de façon similaire, chaque décès relate nous apporte son lot de surprises, nous demande de nous plonger en profondeur en nous-même dans nos ressources insoupçonnées qui nous habitent, nous demande d'être créateur, créatif.

A l'issu de cette première année, c'est souvent d'une manière paradoxale, une grande surprise de constater que le temps nous a paru long et qu'en même temps un an s'est écoulé. Un peu soulageant de constater que l'on y a survécu, que l'on a souffert, que l'on a tenu aussi et c'est en se retournant, en regardant dans le rétroviseur que l'on peut constater qu'un chemin de résilience se tisse.

Ces un an seront le début de nombreuses autres années où l'on n'oublie pas. Chaque année, la date ressurgira, qu'on le souhaite ou non avec les souvenirs flash associés. Ces souvenirs qui avec le temps reviendront, plus ou moins clairs et précis mais c'est comme si la personne décédée nous rappelait à son bon souvenir.

Il nous faut être humble et patient sur le chemin du deuil, ce temps de la patience et de l'indulgence envers nous-même aussi nous oblige à relever le défi d'imposer notre propre rythme, notre propre temporalité dans une société de l'immédiateté.

Alors, c'est en laissant le temps au temps que chaque décès et tout ce qui a été traversé et vécu par l'homme s'inscrit dans l'histoire de l'humanité pour l'éternité.



Les temps dans le groupe d'entraide

*Martine Piton,
Présidente de VSD Poitou-Charente*



Il y a le temps de l'avant: l'entretien d'accueil, d'écoute du vécu douloureux, de présentation du groupe, de ses règles de fonctionnement, par les animateurs.

La personne endeuillée est-elle prête à raconter son histoire aux autres et à écouter celles des participants ? à s'engager pour le temps du groupe ? Le temps de la première rencontre: chacun se présente, raconte... pour qui il ou elle est là... Les émotions émergent, la parole circule... Chaleur de l'accueil des animateurs, contenance. Le sentiment de sécurité se met en place. Au fur et à mesure des séances, partage des vécus communs, sentiment de ne pas être anormal et, en même temps, de vivre son deuil de façon très personnelle. Sentiment d'appartenance et aussi de solidarité.

Chacun chemine en mettant en mots, pour les autres, ce qu'il vit comme innommable, insoutenable, ... en se sentant écouté, pris en compte, compris... et en écoutant aussi chacun des participants dans son histoire et son ressenti singulier.

Mouvements d'oscillations, les dates anniversaires douloureuses, les 1ères fois sans lui, sans elle, vagues submersives de dépression, de sentiment d'absurdité de la vie, d'incompréhension, de colère, voire de culpabilité... Et, à un moment donné, sentiment de partager ensemble quelque chose de très fort, qui est porteur et qui permet d'entrouvrir des fenêtres vers un avenir qui se dessine... le passage d'un « nous » à un « je » ... sans oublier. Le mort ne prend plus toute la place, et n'empêche plus de vivre.

Partage des ressources, de ce qui peut aider à reprendre son chemin...

Et, enfin, le temps de se quitter, de terminer le groupe... comme un nouveau deuil... avec la confiance dans d'autres relations possibles, et la prise de conscience du bout de chemin parcouru.

Ensuite, le temps de l'après, différent pour chacun, selon la complexité du deuil, le soutien présent... Ou pas... de l'entourage, et la présence de ressources en soi.



Le temps, le Deuil & les groupes de paroles

Christian DUBOIS
Président de VSD Rhône-Alpes

La perte d'un proche donne un sentiment de solitude, de retrait, d'abandon et un désintérêt pour le monde extérieur, (et) s'approfondit au contact des événements de la vie quotidienne. Cela semble indiquer que la vie de l'endeuillé se réoriente complètement et que, si une cicatrisation est possible, la cicatrice, elle, demeure ineffaçable.

Cette réorientation de la temporalité se fait au profit du passé qui se trouve éminemment valorisé. La remémoration et la commémoration sont à la fois de fait et de droit.

Non seulement, l'endeuillé ne peut pas oublier, mais il ne faut pas qu'il oublie.

Pierre-Yves Frangner

Un temps orchestré

Vivre son deuil, Traverser le deuil, Apprivoiser l'absence, Naître et vivre, et 'Vivre le deuil au jour le jour' : toutes ces associations, ainsi que le titre du best-seller de Christophe Fauré ont dans leur nom, leur identité ou leur titre une notion du temps.

Dans les différentes aides que ces associations proposent, le temps est une donnée essentielle et le groupe de parole est un des moyens qu'elles mettent en valeur.

Le groupe de parole est un moyen de soutenir la traversée d'un deuil ou du moins une tranche de temps de cette traversée, peut-être la dernière. Ressenti d'un deuil et vécu du temps sont si étroitement imbriqués qu'ils vont en constituer les éléments essentiels. Les participants qui s'engagent dans un groupe de parole ne posent pas ou plus la question de savoir combien de temps dure le deuil. Ils le vivent en général de-

puis plus de six mois à plusieurs années, sans en voir la fin et se posent la question de savoir s'il va, un jour, et quand, il va s'éteindre.

Vivre un groupe de parole, c'est une expérience temporelle significative passée dans un cadre proposé aux endeuillés qui fait la part belle au temps.

Concevoir, organiser et animer un groupe de parole c'est penser, écrire une partition, orchestrer des rencontres et battre la mesure du temps. Un groupe de parole c'est d'abord un calendrier, un agenda. Le nombre de séances prévues, leurs durées, et le temps entre chacune d'entre elles bornent le début et la fin du parcours. La durée de 1h30 à 2h voire plus, le choix de 9 à 12 séances, de 3 semaines à 1 mois d'écart entre deux séances, peut être pensé comme significatif dans la conception du deuil qu'ont le ou les animateurs.



Lors des entretiens préalables à l'entrée dans un groupe de parole, les endeuillés peuvent et sont bien souvent à des étapes du deuil différentes, même si on privilégie les endeuillés qui sont au début ou dans la phase «vécu dépressif».

On démarre donc un groupe de parole dans une cacophonie de tempos. Si chacun est à des distances différentes dans les étapes du deuil, ces différences vont s'estomper lors des échanges impulsés par l'animateur où l'on requestionnera les étapes du deuil : l'état de choc et la sidération, les comportements de recherche et la régression, le temps de l'agressivité, la colère et la révolte suivie de la résignation.

L'animateur, comme le premier violon qui donne le « la » à l'orchestre pour qu'il s'accorde, amène son groupe au même tempo. Il sera aidé en cela par l'exploration collective de thèmes liés au vécu du deuil, comme par

exemple, la colère, la culpabilité, le rejet social... parfois le groupe n'a point besoin qu'on lui fasse des propositions et se met à jouer solo, à l'unisson, une partition qu'il invente.

Comme le groupe de parole se déroule sur un temps relativement long, l'animateur et les participants vont percevoir que

le temps qui passe est un allié ambivalent. Il est vécu à la fois comme un baume et comme un danger. Baume, parce qu'il éloigne inexorablement le souvenir douloureux, il anesthésie la peine; danger car le risque de l'oubli, la peur de ne plus être en lien avec le défunt est insécurisant, voire paniquant.





Un temps sans objectif

Les groupes de parole ou groupe d'entraide ne sont pas des groupes de thérapies.

Si dans un accompagnement thérapeutique, il y a un diagnostic, un ou des objectifs, la recherche de résultats perceptibles d'amélioration qui se font avec un calendrier dont on ne connaît pas souvent la durée. Le groupe de parole est construit sans bilan, sans recherche d'une bonne fin, sans déterminer si un deuil est terminé ou pas.

Toutefois, en guise d'évaluation, on peut, à la fin d'un groupe ou régulièrement le long du parcours pour chacun des participants et pour le groupe,

déplacer un curseur sur un axe qui irait entre deux états, « je vais mal » et « je vais mieux ».

C'est tout le long des rencontres, au début de chacune d'elles, que nous pouvons prendre le pouls de chacun, en demandant quelle est leur « météo personnelle », dans quel état émotionnel ils se perçoivent. Cette prise du pouls permet au fil du temps de connaître les changements de chacun, leur avancement et parfois leur recul, (oscillation personnelle) sur leur chemin de « mieux être ».

La fin d'un groupe de parole ne peut donc pas se régler par un bilan. C'est la fin d'une expérience groupale, d'un vécu partagé. C'est une séparation à l'amiable, avec souvent la mise en place de nouvelles modalités d'échanges, de partage en dehors du cadre formel qui leur était proposé et qui souvent a été initié par quelques rencontres en amont.



Le temps et les bénévoles

Laurence Hardy

Lors de la journée fédérale des bénévoles organisée tous les ans, nous invitons les bénévoles à réfléchir sur leur pratique d'accompagnement. Quatre ateliers ont été constitué et la même consigne a été donnée : Quelle unité de temps préférez-vous dans l'accompagnement des endeuillés (ex : seconde, minute, heure...) et justifiez ce choix. Les échanges montrent que la notion de temps est importante dans l'accompagnement d'endeuillés.



Il y a d'abord le temps du premier contact et donc les premières secondes qui s'écoulent souvent au téléphone et qui se poursuit par une discussion qui dure entre 5 et 30 minutes : ce sont des minutes « capitales » car d'elles succèderont ou non à un nouveau rendez-vous téléphonique ou une première rencontre individuelle.

Ainsi débute fréquemment l'accompagnement qui ne vise pas à « faire son deuil, mais à avancer dans le deuil », témoigne une bénévole. Une distinction est faite entre « le vécu du temps [qui] peut-être en dehors de « Chronos » -le temps- mais [qui] passe plus vite dans le « Kairos [- de l'instant T, du moment fort -] ».

Le temps du deuil - longtemps encadré dans notre société par des rituels sociaux et religieux qui ont quelque peu perdus leurs sens-, est parfois facilité par la mobilisation d'associations d'accompagnement.



A la suite de 2 à 3 rencontres endeuillé-bénévoles en binôme qui s'inscrivent dans une durée d'une heure, voire 50 minutes pour ces entretiens ; le groupe d'endeuillés d'une quinzaine de personnes maximum va prendre le relais pour une durée d'un an sur un rythme d'une rencontre tous les mois.



Une bénévole exprime le fait que l'accompagnement est « difficile s'il dure plus d'un an », avec un risque d'épuisement des bénévoles. C'est aussi le rapport à l'autre, l'endeuillé, qui est questionné par le bénévole lorsque l'accompagnement s'inscrit

dans une plus longue durée. Le recours à la supervision est alors précieux pour questionner l'origine de cet épuisement.

Il semble que pour l'accompagnement d'enfants endeuillés, le rythme varie quelque peu : toutes les 4 semaines sur 4 à 5 mois.

Le temps du deuil demande du temps et, dans une société productiviste comme la nôtre, la pression sociale de l'entourage parfois, du monde du travail souvent poussent l'endeuillé à « passer à autre chose » pour « reprendre à la normale », tout en interdisant le droit aux émotions qui relèvent de l'indécence dans notre société.

L'accompagnement des bénévoles facilite cette prise de temps rythmée et s'inscrivant dans la durée ; c'est faciliter l'expression des émotions ponctuées de pleurs souvent mais aussi de sourires jusqu'au rire ; ce n'est donc pas une perte de temps ! mais un temps essentiel et nécessaire qui nourrit le cheminement du deuil.



*En hommage à Françoise Mohaër,
Présidente de la FEVSD de 2015 à 2022*





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**



**FONDATION
ROC • ECLERC**

Abritée à la Fondation de France

ISSN 2800-4671
ISSN 2827-3087