



Animatrice: Mme. Annick Auzou

Module du 15 novembre 2014

Perte d'un proche, les étapes du deuil

Intervenante: Mme. Laurence Lecuyer, PFG Dieppe

La **perte d'un proche** est toujours un évènement traumatisant difficile à surmonter.

Qu'il s'agisse du départ d'un parent, des grands-parents, d'un frère, d'une sœur, d'un enfant ou d'un ami, il est impératif d'arriver à se reconstruire pour pouvoir continuer sa propre vie. Nous pourrions même aller jusqu'à dire qu'avoir la volonté de " Reprendre pied " c'est peut-être un des moyens d'honorer l'être perdu ; on n'oublie pas pour autant.

Cette reconstruction passe par ce que l'on appelle les "**Étapes du deuil**"; ces étapes, au nombre de **7**, sont à la fois inévitables et indispensables. Cela part du "**Choc**" reçu par l'annonce du décès pour aboutir au "**Retour à la vie**"; peut-être une nouvelle vie mais la vie quand même.

Le processus est le même pour tous, malgré tout il peut arriver que l'ordre soit quelque peu bousculé, cela dépendra de l'individu, de son passé, de sa sensibilité, du lien affectif qu'il entretenait avec le défunt, etc.

Il n'est pas impossible de surmonter deux voire trois étapes en 24h comme il n'est pas impossible qu'une étape dure des mois (situation pour laquelle il est fortement conseillé de se faire aider par un professionnel).

De même il n'est pas exclu de faire des aller/retour entre deux étapes; on ne parlera pourtant pas de régression, des analyses confirment que le retour en arrière est généralement moins significatif que l'avancée réalisée par l'étape suivante.

Le temps reste le meilleur indicateur de la reconstruction; c'est aussi ce temps qui rendra impératif ou non la nécessité de se faire aider. Le mieux étant quand même qu'un bon soutien est toujours souhaitable (proches, amis, Psychologue...).

Avant de vous présenter les différentes étapes du deuil, je propose de vous rapporter une petite histoire que nous a conté l'intervenante de ce module, Madame Lecuyer, c'est très riche d'enseignement et ne peut qu'inciter à la réflexion:

- Un individu se promène seul sur une plage ! Seul ? Non ! En fait il est en compagnie de son ami décédé subitement quelques années plus tôt et que lui seul peut voir. Alors qu'ils longent cette magnifique plage de sable fin, notre individu remarque les traces de pas de deux personnes, que là encore lui seul peut voir. Ce qui l'étonne c'est que ces traces de pas sont parfaitement parallèles. Il demande alors à son ami :

" Dis-moi, tu vois ces empreintes de pas, de qui peuvent-elles venir, il n'y a personne d'autre que nous - Ce sont les nôtres, répond l'ami, chaque fois que tu es bien je marche à tes côtés !"

Puis continuant à avancer notre individu constate qu'il n'y a plus que les traces d'un seul promeneur:

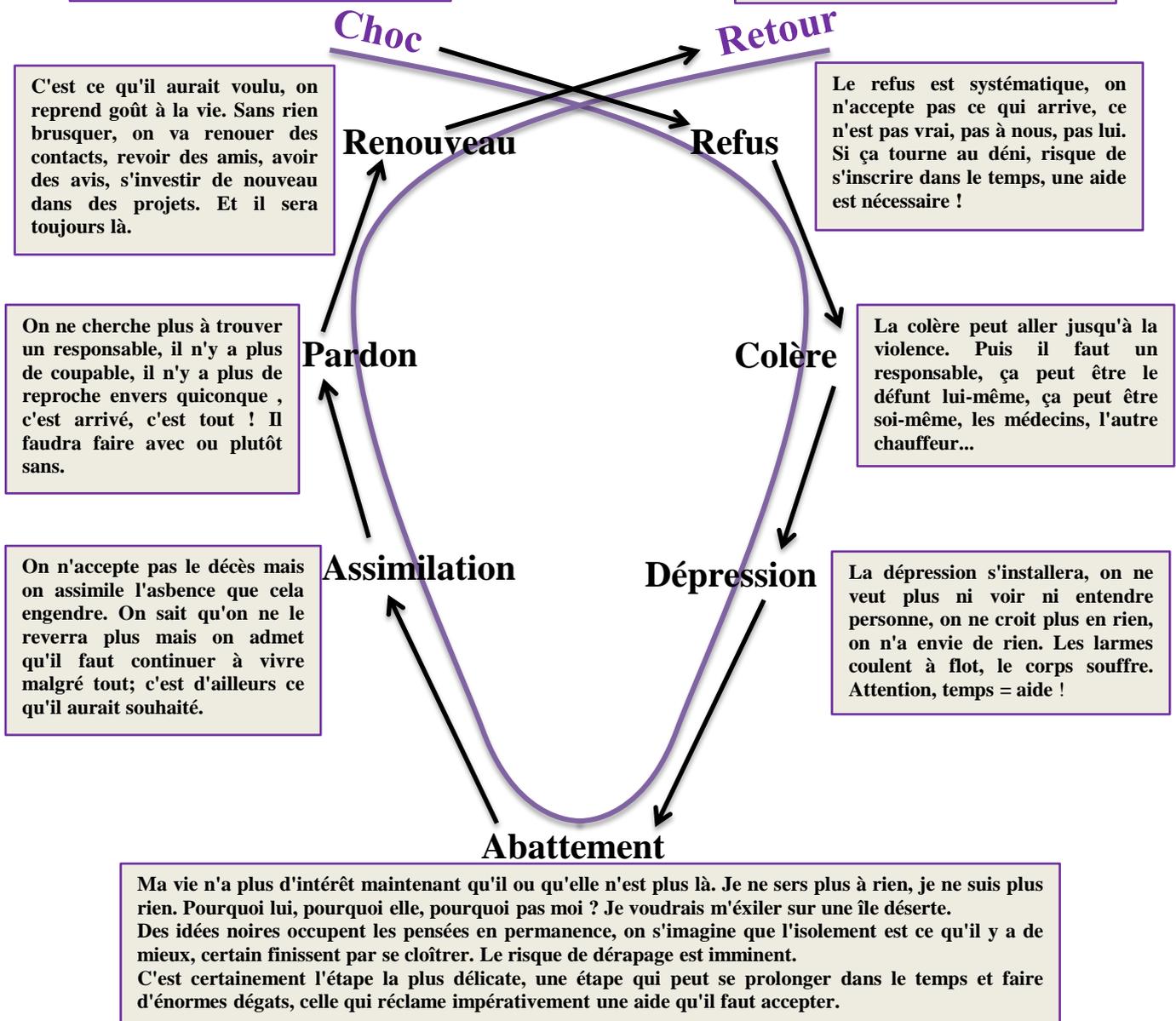
" Mais alors et là, pourquoi il n'y en a plus qu'une ? Cela voudrait-il dire que tu m'as abandonné ?"

- Ces empreintes seules ce sont les miennes, rétorque l'ami, chaque fois que tu n'es pas bien je te prends sur mes épaules."

Graphique des étapes du deuil.

Maladie, accident, meurtre, que ce soit attendu ou pas, l'annonce du décès d'un être cher est toujours un choc violent qui peut entraîner une véritable sidération. Dès les premiers instants, la souffrance nous envahit.

La vie reprend, sûrement une nouvelle vie, une autre vie. Une vie avec un regard différent sur les gens et les événements. Une vie qu'il faut vivre pleinement tant on sait que tout peut basculer subitement.



La période de deuil engendre souvent un certain nombre de sentiments confus et contradictoires principalement dus à une dégradation de notre capacité d'appréhension des événements. Déception de l'absence d'un proche ou d'un ami, exaspération de l'omniprésence d'un autre, le premier est indifférent, le second n'a pas compris que j'ai besoin d'être seul. Le silence de l'un est aussi mal perçu que les propos de l'autre, l'un ne dit pas ce qu'il pense, l'autre ne sait pas ce qu'il dit. Celui qui rigole se moque bien de ce qu'il m'arrive, celui qui compatit n'a pas compris que je n'ai pas besoin de ça. De toute façon ils ne se rendent pas compte !

Il est très difficile de réaliser que le comportement des uns et des autres est plus proche de la maladresse que de l'indifférence.

L'isolement ressenti n'a de réalité que dans l'esprit de la personne en deuil, quant aux proches ils ressentent souvent un sentiment d'impuissance qui met "Mal à l'aise".

Cette période de deuil doit être vécue pour arriver à reprendre une vie normale, les étapes sont nécessaires à notre reconstruction. Accepter de se faire aider par un professionnel c'est avoir la volonté de reprendre pied; l'être perdu n'aurait jamais voulu me voir baisser les bras !