

Rites et deuils

Ces lieux d'écoute et de partage

Rosette Poletti, Lausanne
infirmière en soins généraux et psychiatriques

Le deuil représente l'une des plus grandes souffrances dans la vie d'un être humain. Elle l'atteint dans sa globalité, dans ses dimensions physiques, mentales, émotionnelles et spirituelles. Elle fragilise celui qui traverse cette épreuve et qui avance en terrain inconnu. Le soutien des autres, le partage se révèlent alors bienfaisants et nécessaires.

Théologienne, docteure en sciences de l'éducation, ancienne professeure en soins infirmiers, Rosette Poletti est une formatrice reconnue en soins palliatifs et en accompagnement de personnes en fin de vie. Elle est l'auteur de nombreux ouvrages sur ces questions et donne régulièrement des sessions au Domaine Notre-Dame de la Route (FR).

Bien que les humains sachent tous qu'ils connaîtront le deuil d'êtres aimés, ils vivent sans trop y penser. Puis un jour, tout s'écroule ; le diagnostic d'une maladie fatale tombe comme un couperet sur la vie d'un proche ou la mort subite enlève brutalement l'être aimé. Il y a alors un deuil à vivre, un séisme émotionnel, un bouleversement accompagné, dans la plupart des cas, d'une grande souffrance.

Au cours des cinquante dernières années, de multiples recherches ont été menées afin d'identifier les étapes du deuil. Elles n'ont qu'une utilité relative car les situations peuvent être très diffé-

rentes d'un endeuillé à un autre, d'une culture à une autre. Il y a toutefois deux aspects complémentaires dans le deuil. Tout d'abord, ce qu'on nomme le *chemin du deuil*. C'est un processus qui se vit en profondeur, à l'intérieur de soi, et qui permet d'évoluer du choc initial et de l'intense chagrin, à l'apaisement et peut-être l'acceptation. La perte d'un être aimé, c'est un peu comme une amputation ; cela nécessite un temps de cicatrisation qui permette la guérison ; la cicatrice, elle, reste pour toujours, rappelant cette expérience douloureuse. Ce processus se fait naturellement. Nous sommes créés avec cette capacité.

Il y a ensuite *le travail de deuil*. Il s'agit de ce que fait la personne en deuil pour s'aider elle-même, pour trouver les ressources nécessaires à sa guérison, en elle et autour d'elle.

De la reconnaissance à la réconciliation

On admet actuellement qu'il y a quatre moments dans le chemin du deuil. Le premier est *la reconnaissance de la réalité de la perte*. C'est le moment où l'on sort de l'incapacité de réaliser ce qui s'est produit, d'une possible sidération, pour voir la réalité en face. « Il est mort, elle est morte ! Rien ne sera plus comme avant. » Il faut apprendre à accepter le soutien des autres pour continuer à avancer. Cette reconnaissance de la mort de l'être aimé est tout d'abord mentale puis, tout doucement, elle a lieu au niveau émotionnel. Il est alors bienfaisant de pouvoir raconter, partager, oser dire comment on va.

La deuxième étape est celle *du vécu émotionnel intense*. Certains endeuillés sont prostrés ou révoltés. Il y a de la colère, de l'anxiété, de l'amertume, de la confusion, de la culpabilité, de la peur et surtout de la tristesse. Pourquoi ? pourquoi elle ou lui ? pourquoi maintenant ? Petit à petit, la tourmente intérieure se calme et fait place à *une profonde tristesse*. Cette profonde tris-

Rites et deuils

Ces lieux d'écoute et de partage

tesse apporte avec elle une impression de fatigue, une vulnérabilité inconnue. Il peut y avoir des rêves, des cauchemars. Certains jours, on pense qu'on ne s'en sortira jamais. Cette étape est unique pour chaque personne, elle prend du temps. Puis, petit à petit, presque sans s'en rendre compte, l'endeuillé se *réconcilie avec la vie*. De nouvelles relations se tissent, d'anciennes amitiés s'intensifient ou se distendent. De nouvelles perspectives s'ouvrent, la confiance réapparaît. On arrive à ressentir ce que décrit si bien la théologienne et poétesse Francine Carrillo: « En nous, il y a à la fois la blessure de l'absence et le mystère de la présence. Il y a le jamais plus de la séparation et le toujours de l'affection. Il y a la dureté de la rupture et la douceur de la reconnaissance. »

Puis, petit à petit, presque sans s'en rendre compte, l'endeuillé se réconcilie avec la vie.

Ce qui peut aider à parcourir ce chemin de deuil, c'est, entre autres, de se permettre de ressentir son chagrin, de se donner le temps de cicatriser, de prendre soin de soi, de partager avec d'autres, de vivre sa dimension spirituelle.

Les groupes de parole

Depuis bientôt quarante ans, je facilite des groupes de parole pour endeuillés, des cafés-deuil et des week-ends pour personnes en deuil aux États-Unis, en Suisse et en France. Ils se déclinent en groupes fermés ou ouverts. Dans les premiers, il s'agit de créer un groupe d'endeuillés qui participeront ensemble à

quelques séances, avec en général deux animateurs ou facilitateurs, dont l'un au moins a traversé lui-même l'épreuve du deuil. Dans les groupes ouverts, l'endeuillé vient quand il peut, à n'importe quel moment, et il quitte quand il veut.

En général, il y a « un programme », c'est-à-dire que chaque séance comporte un thème connu des participants. Cela commence souvent par la possibilité de raconter l'histoire de son deuil, puis de reconnaître, de comprendre et d'accepter ses émotions, de faire face à la culpabilité, d'identifier ses ressources, de voir comment continuer à maintenir son réseau de relations, comment s'adapter à un environnement d'où le défunt est absent (apprivoiser son absence), d'identifier ce qu'on a reçu de l'absent, d'envisager l'avenir. Il y a presque autant de « programmes » qu'il y a de groupes. Leurs bénéfiques centraux, c'est de pouvoir se dire, de trouver une écoute bienveillante, de rencontrer d'autres personnes qui partagent une épreuve un peu semblable. C'est aussi, parfois, de créer de nouveaux liens d'amitié.

De nombreux groupes sont organisés par des associations comme Vivre son deuil, qui existe en Suisse et en France, ou JALMAV (jusqu'à la mort, accompagner la vie) ou encore par des unités de soins palliatifs pour les familles des patients qui sont décédés dans l'unité. Des aumôniers, parfois des paroisses, organisent aussi de tels groupes, ainsi que certains organismes subventionnés par l'État, comme l'Espace « proches » à Lausanne.

Le désir de bénéficier de ces groupes semble pourtant diminuer depuis une dizaine d'années dans la plupart des pays où ils sont offerts. Les sociologues estiment que les endeuillés, comme la plupart des gens, ne désirent plus « s'engager » pour plusieurs mois et un certain nombre de séances, et n'ont plus envie de se déplacer. En ce qui concerne les groupes fermés, il faut parfois du temps

avant qu'un groupe puisse se constituer, surtout s'il s'agit d'un groupe « spécialisé » comme *endeuillés après suicide*; aussi, lorsque le groupe commence, les personnes inscrites n'en ont plus autant besoin.

Quelles que soient les raisons de ce déclin, la détresse des endeuillés, elle, continue à être et le besoin de la partager aussi. Il est donc nécessaire de leur offrir d'autres moyens : lignes d'écoute téléphonique, forums sur Internet, cours public sur le deuil...

Les cafés-deuil

L'association Vivre son deuil de Suisse propose des cafés-deuil depuis une dizaine d'années. Le but est d'offrir un temps et un espace (dans un café ou un autre lieu public, comme la cafeteria d'un hôpital), avec un ou deux « facilitateurs » formés, afin que des personnes en deuil puissent être accueillies au moment qui leur convient. Chacun peut s'exprimer, en restant anonyme s'il le souhaite, ou peut simplement écouter avec respect la parole de l'autre.

La « réussite » d'un café-deuil dépend en grande partie des compétences de ceux qui l'animent. Il s'agit de faciliter les interactions entre les personnes présentes, de créer pour cela une atmosphère de respect chaleureux et d'écoute. Cela suppose d'être totalement présent et attentif, d'avoir une bonne compréhension des phénomènes de groupe étant donné qu'on ne connaît pas les personnes qui vont assister au café-deuil.

Les évaluations spontanées des personnes démontrent l'utilité de ces rencontres. Ce qui ressort le plus souvent, c'est l'importance d'être avec d'autres endeuillés. Un homme d'un certain âge, récemment veuf, me disait en sortant : « Je suis tellement content d'être venu, maintenant je sais que je ne suis pas en train de devenir fou. Les autres ressentent aussi ce que je ressens ! » Ail-

leurs, deux mères en deuil, chacune ayant perdu une fille adolescente par suicide, ont pu s'épauler dans les mois qui ont suivi leur rencontre. Certains participants reviennent lors d'un autre café-deuil ou appellent la ligne d'écoute ou demandent un entretien avec un bénévole de l'association.

Certaines institutions sollicitent elles-mêmes un café-deuil lorsqu'un incident se produit dans ses murs, par exemple après le suicide par défenestration d'une personne âgée dans le home où elle vivait. Les résidents seraient, semble-t-il, plus désireux d'assister à un café-deuil qu'à des entretiens plus « psychologiques ».

D'autres pistes, d'autres formes d'accompagnement sont encore à découvrir. Il faut cependant garder à l'esprit que, comme le démontrent les recherches, 45 à 50% des endeuillés trouvent en eux-mêmes, en un ou deux ans, les ressources qui leur permettent d'être résilients et de s'adapter à l'absence du défunt. Il s'agit de soutenir ces ressources et non pas de « prendre en charge » les personnes en deuil. ■

Les deuils des migrants

Les attaques terroristes, les catastrophes nous rappellent que parfois c'est toute une ville ou une région qui pleure ses morts. Parmi ces situations de deuil collectif, il y en a une qui est trop souvent méconnue : le deuil des migrants (ou plutôt *les deuils des migrants*). Vivant depuis cinq ans avec des réfugiés, j'ai pu mesurer l'ignorance à ce sujet de nombreuses personnes, qui jugent la capacité de s'adapter des migrants en tenant peu compte des deuils qu'ils ont à traverser.¹

Chaque migrant passe par trois étapes qui comportent de nombreux deuils :

- *l'émigration* d'abord : avec parfois une décision de partir prise brusquement, sans « adieu » au reste de la famille. Perte du lieu de vie, de ce qui faisait qu'on se sentait chez soi, de ses repères, de son identité ;
- *la migration* : cette situation de transition où on est déjà parti mais pas encore arrivé. Pour certains, ce sont des mois ou des années de danger, de deuils de compagnons de voyage, de persécutions, de privations, d'angoisse, de marche dans des conditions inhumaines. Et l'expérience de ne pas être compris, de ne pas pouvoir s'exprimer pour demander l'indispensable ;
- *l'immigration* : l'accueil dans un pays où l'on va peut-être pouvoir rester, mais sans garantie et avec le risque d'être renvoyé. La rencontre avec une certaine hostilité, du racisme, avec cette impossibilité, pour beaucoup, de rentrer chez soi, car on y serait torturé ou exécuté.

Alors, les deuils se font sentir avec acuité : celui des parents, frères, sœurs, enfants qui ne sont pas morts (ils l'espèrent) mais que peut-être on ne verra plus jamais ; celui des lieux, du climat, de la communauté, de la vie d'avant ; la perte de soi, de qui on était dans sa culture, de la proximité et du soutien de la famille étendue ; la perte de sens aussi parfois. Or le chemin de deuil est un « luxe » que les migrants ne peuvent pas toujours s'accorder, car il demande des liens, un réseau, et surtout il implique une phase dépressive qui diminue la possibilité d'être en alerte : il ne faut donc pas être menacé. Et lorsque l'intégration se fait, d'autres pertes surgissent : celles du statut professionnel, de celui de chef de famille pour les hommes, etc.

La première nécessité, c'est de changer de regard sur les réfugiés, qui font preuve en général d'une résilience incroyable. Certains font partie de communautés qui se reforment dans le pays d'accueil et peuvent ainsi partager avec des compatriotes, mais ce n'est pas le cas de tous. Il y a de grandes différences entre les ethnies. C'est comme si on disait : « Vous êtes européens, pourquoi ne parlez-vous pas avec un Finlandais ? » La deuxième nécessité, c'est de créer des espaces de sécurité où les deuils peuvent être dits et écoutés avec compassion. C'est de leur manifester de la compréhension, de l'empathie, et pourquoi pas de l'admiration ! Comme le dit le proverbe tibétain : « Ce n'est pas le paysage qui est petit, c'est la fenêtre par laquelle on regarde. »

R. P.

¹ Cf. **Jean-Claude Métraux**, « Pour une thérapie de la reconnaissance », in *choisir* n° 683, avril 2017, pp. 40-43.