

Comprendre le deuil

# Questions/Réponses

Cette rubrique a pour objectif de répondre à toutes les questions que vous vous posez sur le processus de deuil. Chaque mois, deux nouvelles questions viendront l'enrichir.

[1- Qu'est-ce qui fait que le processus de deuil se met en marche en moi ?](#)

[2- Est-ce que je dois traverser toutes les étapes du deuil dans l'ordre chronologique ?](#)

[3- On entend souvent l'expression « faire son deuil ». Qu'est-ce que cela veut dire exactement ?](#)

[4- Combien de temps va durer mon deuil ?](#)

[5- Y aura-t-il une « fin » à mon deuil ?](#)

[6- Comment faire quand on cumule plusieurs deuils en même temps ? Comment s'en sortir ?](#)

[7- Quelles sont les attitudes qui risquent de faire obstacle à mon travail de deuil ?](#)

[8- Depuis le décès de mon mari, je repense à d'autres décès ou à d'autres situations de perte, survenues dans mon passé. Que se passe-t-il ?](#)

[9- Est-ce que le vécu du deuil a à voir avec la volonté ou la force de caractère ? Est-il possible de le contrôler ?](#)

[10- Cela fait 15 mois que mon mari est décédé et j'ai l'impression que je ne m'en sortirai JAMAIS !!!](#)

[11- J'ai tellement peur de laisser libre cours à mes émotions...](#)

[12- Je suis sans cesse épuisé\(e\) et souvent malade depuis le décès, est-ce que c'est normal ?](#)

[13- J'ai du mal à me concentrer depuis le décès. Que se passe-t-il ?](#)

[14- C'est bientôt la première date anniversaire du décès, je me sens de plus en plus mal. Que se passe-t-il ?](#)

[15- Faut-il qu'un jeune enfant participe aux obsèques ?](#)

[16- Quelles démarches administratives dois-je effectuer après le décès de mon proche ?](#)

[17- En quoi une association d'accompagnement du deuil peut m'aider ?](#)

[18- Qu'est-ce qu'un groupe de parole \(ou un groupe d'entraide\) ?](#)

## 1- Qu'est-ce qui fait que le processus de deuil se met en marche en moi ?

Quand vous perdez une personne à laquelle vous êtes très attaché(e), le processus de deuil s'initie automatiquement. En effet, c'est le **lien d'attachement à cette personne** qui rend le deuil nécessaire. C'est parce qu'il y a un lien (et donc la rupture d'un lien, par le décès de cette personne) qu'il y a la nécessité, pour vous, du processus de cicatrisation qu'est le deuil. S'il n'y a pas de lien profond, il n'y a pas de deuil ! De même, plus le lien d'attachement avec elle est intense, plus le deuil qui suit sa disparition est obligatoire et intense.

C'est donc l'intensité de la relation avec la personne disparue qui est l'élément le plus déterminant et pas les autres types de liens – comme par exemple les liens du sang. Si vous êtes très lié(e) à une amie d'enfance qui a une place importante dans votre vie, vous allez être très affecté(e), si elle vient à mourir. Votre chemin de deuil sera intense et douloureux. En revanche, si vous perdez un grand-père avec lequel vous n'aviez pas de liens profonds depuis des années, vous éprouverez certainement un peu de peine, mais le deuil (à l'image de votre lien) sera peu intense.

Quand on parle de l' « intensité de la relation », il ne faut pas oublier que la relation a pu être très intensément positive... ou très intensément négative ! Donc, même si vous étiez dans une relation très conflictuelle avec la personne décédée, il va obligatoirement se déclencher, en vous, un processus de deuil, car il y a eu intensité dans votre relation. Rappelez-vous : ce n'est pas que un lien d'amour qui détermine le deuil, cela peut aussi être un lien de haine ou de colère...

## 2- Est-ce que je dois traverser toutes les étapes du deuil dans l'ordre chronologique ?

Non, bien sûr. La description du processus en 4 étapes a pour fonction de vous faciliter la compréhension du processus. Les étapes ne se succèdent pas dans un ordre chronologique immuable, de façon rigide. Elles peuvent se chevaucher, avec des allers-retours entre les différentes étapes. Ce qui compte avant tout, c'est ce que vous vivez, vous.

Néanmoins, même si le vécu du deuil est un peu différent d'une personne à une autre, il est vrai que ces 4 étapes restent des points de repère très fiables, car elles décrivent assez fidèlement le processus de deuil, au delà des particularités et des spécificités de chacun. Elles sont le reflet de ce que vivent toutes les personnes en deuil. En cela, vous pouvez leur accorder votre confiance : elles constituent un solide point de repère pour « naviguer » dans son propre deuil.

## 3- On entend souvent l'expression « faire son deuil ». Qu'est-ce que cela veut dire exactement ?

Cette expression est très galvaudée dans le langage usuel et on l'utilise tellement de façon erronée qu'elle finit par ne plus rien vouloir dire ! Cette expression génère aussi beaucoup d'incompréhensions et d'idées fausses sur la réalité du deuil. Elle devrait disparaître ! En effet, pour beaucoup de gens, « faire son deuil » signifie « oublier la personne aimée », « tourner la page sur elle », « passer à autre chose » ou encore « accepter la disparition ». Ces idées sont fausses : ce n'est pas cela, le deuil ! Si on reste accroché(e) à ces incompréhensions du deuil, on comprend alors que les personnes qui ont perdu un être cher refusent farouchement de « faire leur deuil » – et elles ont bien raison ! Car, le deuil n'a rien à voir avec l'oubli. De plus, l'expression « faire son deuil » suppose que le deuil est quelque chose qu'on termine, une bonne fois pour toute. C'est faux : le processus de deuil n'est jamais vraiment terminé car il induit de tels changements de vie et de telles transformations intérieures qu'il est impossible de dire qu'il a une fin bien identifiée.

Donc, si l'on veut continuer à utiliser l'expression « faire son deuil », il faut le faire à bon escient : le seul cas de figure où cette expression signifie quelque chose d'authentique, c'est quand elle fait référence au « travail de deuil ». Et ce « travail » renvoie très spécifiquement à la mise en œuvre des 4 tâches du « travail de deuil ».

## 4- Combien de temps va durer mon deuil ?

Il est difficile de répondre à cette question car chaque personne est unique dans le vécu de son deuil. Il est toujours dangereux de donner à quelqu'un des durées trop précises, pour chaque étape du deuil. En effet, cette personne risque de s'inquiéter inutilement, si ce qu'elle est en train de vivre, dans son deuil, ne rentre pas exactement dans les délais indiqués !

Ceci dit, l'expérience montre que certaines durées sont assez fiables, mais en gardant à l'esprit qu'elles resteront toujours des estimations d'ordre général :

- Par exemple, après le décès de votre partenaire, l'ensemble de votre processus de deuil (c'est-à-dire le déroulement complet des 4 étapes), va s'étaler généralement sur une période allant de deux à trois ans. Mais attention : cela ne veut pas dire que vous allez souffrir, sans répit, pendant deux ans ! Bien sûr que non ! Nous parlons ici de l'ensemble du processus, qui se déroule dans les profondeurs de votre esprit. En surface, vous pouvez vous sentir mieux, plus rapidement. Il est possible, par exemple, que vous rencontriez une nouvelle personne, un an et demi après le décès de votre conjoint(e) et que vous commenciez une autre histoire d'amour. Est-ce incompatible avec le bon déroulement de votre processus de deuil ? Eh bien non ! Le nouvel amour que vous êtes en train de vivre n'empêche pas votre processus de deuil de se dérouler, à un autre niveau de vous-même. Cette nouvelle relation ne bloque pas – ou n'arrête pas – le processus de deuil du conjoint disparu. Celui-ci continue, en parallèle. C'est parfois un peu troublant de sentir coexister, en vous, les deux processus, mais soyez rassuré(e) sur le fait que l'un n'exclut pas l'autre, ni que l'un annule l'autre. Ce thème est d'ailleurs abordé en détail dans le programme d'accompagnement.

- Un autre exemple : après le décès d'un enfant, l'expérience montre que le déroulement du deuil (l'ensemble des 4 étapes) prend beaucoup de temps, jusqu'à 4 ans parfois. Une telle durée n'est pas pathologique. On peut le comprendre : la blessure de cette perte majeure est si profonde qu'il faut beaucoup de temps, avant qu'elle ne se cicatrise. Mais ce qui a été dit, dans l'exemple précédent, est valable, là aussi. Même si le processus de deuil, dans sa globalité, dure, par exemple, 4 ans, cela ne va pas dire, pour autant, que les parents sont condamnés à rester dans une souffrance intense pendant tout ce temps. Le processus continue en profondeur et en surface, ils peuvent commencer à sentir de l'apaisement. Certains jeunes parents peuvent même concevoir un autre enfant, dans l'intervalle et éprouver de la joie, face à cette nouvelle naissance. Mais la naissance de ce nouvel enfant n'empêche pas le processus de deuil de se dérouler en eux. La naissance n'exclut pas le processus de deuil, mais elle ne l'annule pas non plus. Il est important de le savoir. Ceci est également abordé dans le programme d'accompagnement.

## 5- Y aura-t-il une « fin » à mon deuil ?

Le deuil a-t-il une fin ? C'est difficile de dire... En effet, la perte d'une personne que vous aimez plus que tout, laisse en vous, une marque indélébile. Alors, si vous concevez l'expression « fin du deuil » comme l'absence définitive de la souffrance liée la perte de la personne aimée, c'est quelque chose à laquelle vous ne parviendrez jamais. Il faut le savoir. De même, si vous croyez que « fin de deuil » signifie le retour à la personne que vous étiez « avant », vous vous trompez car le deuil transforme chacun(e) en profondeur et il est impossible que vous redeveniez « comme avant ».

Mais une chose est certaine, néanmoins : à l'issue de votre processus de deuil, vous allez redevenir une personne capable d'éprouver du plaisir et de jouir des petits (et des grands) bonheurs de l'existence, même si vous garderez toujours en vous, la cicatrice de votre perte initiale, quoi que vous fassiez et quoi que vous viviez, après le décès. Cette cicatrice ne vous fera pas mal tous les jours, mais il y aura toujours des circonstances particulières où la douleur se réactivera – aux dates anniversaires par exemple. Ceci est normal et ce n'est pas le signe que le deuil « n'est pas fait ». Avec le temps, vous apprendrez à vivre avec, même si, aujourd'hui, cela vous semble totalement impossible ; oui : vous arriverez à l'appivoiser et à vivre sereinement.

Nadine Beauthéac, dans son ouvrage « Le deuil » (Editions du Seuil) parle de ce que le deuil de quelqu'un qu'on aime induit en soi au fil des années :

*« La présence de ceux que nous avons aimés influence les personnes que nous sommes. Notre existence est marquée par les êtres qui nous entourent, mais aussi par les êtres qui nous ont quittés. La perte est notre héritage ; la lucidité notre don ; le souvenir notre guide. Les êtres que nous avons le plus aimés continuent bien au-delà de leur mort à jouer un rôle important dans notre vie, c'est ce que le deuil nous apprend. En transformant notre relation au défunt, nous nous transformons nous même, nous transformons notre personnalité. »*

C'est donc cela, la 3ème tâche du travail de deuil : remettre la personne disparue à sa juste place, en vous... ni trop loin, pour ne pas l'oublier, ... mais ni trop proche, pour qu'elle ne vous empêche pas de continuer à vivre, de la façon la plus heureuse possible, sans jamais effacer son souvenir. Il va vous falloir du temps, mais, un jour, vous y parviendrez...

## 6- Comment faire quand on cumule plusieurs deuils en même temps ? Comment s'en sortir ?

Le processus de deuil et le travail de deuil « consomment » une grande quantité d'énergie physique et psychique. Etant donné qu'à une personne donnée correspond un deuil spécifique, si plusieurs personnes décèdent en même temps (dans un accident de voiture, par exemple – ou dans un intervalle de temps très court entre les décès), la personne survivante doit mener plusieurs deuils de front. Le risque, pour elle, est qu'il y ait une sorte d'« engorgement » de ses capacités à métaboliser toutes ces pertes, en même temps. On a, par exemple, observé ce phénomène des « deuils multiples » au cours de l'épidémie de Sida où des gens perdaient parfois jusqu'à 10 personnes proches, dans leur entourage, dans une seule et même année.

Comment faire alors ? Les deuils multiples justifient souvent une aide extérieure, qu'elle soit associative, ou fournie par un professionnel psy. Il est difficile, en effet, de gérer seul(e) tous ces deuils : il est vraiment utile de se faire aider. Il est important de « séquencer » son travail de deuil : on peut décider, par exemple, qu'un jour donné, on ne parlera **que** d'une seule personne, en se consacrant uniquement à ce deuil là. Puis, un autre jour, on se focalisera sur une autre personne - et uniquement sur elle. Et ainsi de suite. Il est aussi utile que la personne exposée à ces deuils multiples tienne plusieurs

« cahiers de deuil » où elle met par écrit ce qu'elle ressent. Chaque cahier est dédié à une personne donnée et quand la personne en deuil « travaille » sur cette personne, elle se consacre entièrement à elle et pas aux autres. Et ceci, à tour de rôle.

Ce travail intérieur va prendre plus de temps que s'il s'agissait d'un seul deuil, mais cela ne signifie pas que la personne exposée aux deuils multiples ne va pas y parvenir. Si elle est bien accompagnée, elle réussira à « métaboliser » toutes ces pertes.

## 7- Quelles sont les attitudes qui risquent de faire obstacle à mon travail de deuil ?

Quand on est en deuil, on peut faire obstacle aux tâches de son propre travail de deuil. Voici quelques exemples :

- On refuse d'accepter la réalité du décès ou on garde secrète la cause du décès (dans le cas d'un suicide, par exemple) – **(blocage de la 1ère tâche)**
- On évite constamment toutes les situations, ou toutes les personnes qui ont un rapport, de près ou de loin, avec la personne disparue – C'est une manière de ne pas se confronter à la réalité de son absence **(blocage de la 1ère tâche)**
- On cherche, coûte que coûte, à masquer sa propre douleur, sans s'autoriser à manifester la moindre émotion - **(blocage de la 2ème tâche)**
- On refuse de reconnaître et d'exprimer les émotions qui font suite à la disparition de la personne aimée – ou on les noie dans la suractivité (professionnelle, par exemple) – **(blocage de la 2ème tâche)**
- On garde strictement intact l'environnement de la personne décédée, comme si elle était toujours vivante (sa chambre par exemple). On reste sur les supports de la relation extérieure. On préserve un lien de façon inappropriée et on ne construit pas la relation intérieure, en refusant de toucher à quoi que ce soit à l'extérieur – **(blocage de la 3ème tâche)**
- On refuse systématiquement toutes les occasions de réinvestir sa vie, en considérant qu'elle n'aura jamais plus de sens, sans la personne disparue – **(blocage de la 4ème tâche)**

## 8- Depuis le décès de mon mari, je repense à d'autres décès ou à d'autres situations de perte, survenues dans mon passé. Que se passe-t-il ?

C'est un phénomène très fréquent et il est tout à fait normal. Le processus de deuil du **présent** a tendance à réactiver tout ce qui a trait à la perte dans le **passé** de la personne en deuil (un décès ancien, mais aussi une séparation douloureuse, un divorce, un abandon... etc.).

C'est comme si ces événements du passé voulaient, eux aussi, profiter du mouvement de cicatrisation intérieure que crée la perte du présent. Très souvent, c'est un signe qu'il est nécessaire de revenir sur ces circonstances du passé : elles demandent manifestement à ce qu'on les prenne aujourd'hui en compte – cela n'a peut être pas été le cas autrefois...

Par exemple, le décès d'un de vos parents peut réactiver en vous le souvenir douloureux de votre divorce qui s'est passé il y a 10 ans. Le vécu d'abandon que vous ressentez après la perte de votre parent se met en résonance avec le vécu d'abandon que vous avez ressenti autrefois, quand vous vous êtes séparés. Vous avez peut être aujourd'hui la surprise de retrouver des émotions que vous pensiez avoir éliminées depuis très longtemps.

## 9- Est-ce que le vécu du deuil a à voir avec la volonté ou la force de caractère ? Est-il possible de le contrôler ?

Bien sûr que non ! Le vécu du deuil n'a strictement rien à voir avec la volonté ou la force de caractère. Même les personnes les plus « solides », émotionnellement ou psychologiquement, traversent les mêmes étapes du deuil et ressentent les mêmes émotions, même si, extérieurement, ces personnes ne montrent rien de leur peine. De plus, si vous essayez de « contrôler » le déroulement de votre deuil, en bloquant toutes les émotions qui émergent en vous et en vous interdisant d'être affecté(e) par cette perte, cela va se retourner contre vous. C'est comme si vous empêchiez à une plaie de cicatriser, en rouvrant la plaie tous les matins ! Ce serait absurde de procéder ainsi.

Le deuil est un processus universel et naturel et il s'applique à tous : il nous est nécessaire – voire même indispensable - pour pouvoir vivre et apprivoiser le traumatisme de la perte d'un être cher. La volonté n'intervient pas dans le processus.

En revanche, vous pouvez prendre la décision d'accompagner ce processus : c'est là, le vrai courage et la vraie force de caractère !

## 10- Cela fait 15 mois que mon mari est décédé et j'ai l'impression que je ne m'en sortirai JAMAIS !!!

Cette impression est quasi **constante** au cours du deuil : elle est le ressenti caractéristique de la 3ème étape du deuil – la phase de déstructuration. Une chose est certaine : **cette souffrance va un jour s'apaiser**. Tout comme vous, des milliers de gens ayant perdu un proche ont eu d'énormes doutes sur leur capacité à sortir de leur souffrance. Ils en ont douté pendant de très longs mois. Mais ces mêmes milliers de gens ont fait, un jour, le constat que leur douleur parvenait finalement à s'apaiser, alors qu'ils n'y croyaient plus : ils peuvent en témoigner.

Cela s'est passé pour eux ; cela se passera pour vous, même si vous êtes intimement et farouchement convaincu(e) du contraire. La survenue d'une paix à venir est une certitude à laquelle vous devez vous accrocher, même au plus profond de votre désespoir : elle correspond à la réalité du processus, même si vous n'arrivez pas à le concevoir aujourd'hui !

Soyons clairs néanmoins : même après plusieurs années, vous ne serez pas à l'abri de la réémergence soudaine de votre peine, lorsqu'un événement ou une circonstance particulière réactiveront la douleur : un anniversaire, la naissance d'un petit-fils, un succès qu'on aurait souhaité partager avec la personne disparue, une photo qu'on croyait oubliée et qu'on découvre lors d'un déménagement. Ces « pics de deuil » ne sont, en aucune façon, des signes que « le deuil n'est pas fait » (cette expression ne veut rien dire) ; ils signent simplement que la personne que vous avez perdue vous manque dans votre vie, même si vous êtes parvenu(e) à reconstruire une vie sans elle. Ces « pics » sont des rappels du lien d'amour qui vous unissait.

Donc, voici un conseil pour ne pas vous tromper sur ce que vous avez à faire aujourd'hui : allez directement dans cette douleur qu'il vous est impossible d'éradiquer de votre vie. N'essayez pas de l'éviter ou de la contourner ou de l'anesthésier : c'est la 2ème tâche de votre travail de deuil. En ressentant cette douleur et les émotions qui l'accompagnent aussi profondément que vous le pouvez, vous hâtez le jour où vous serez libéré(e) de cette souffrance. Essayer de retenir les émotions et de refouler ce que vous ressentez, ne fait que ralentir le processus de deuil et le rendre encore plus douloureux. Vous trouverez des clefs pour vous aider à avancer dans les différents modules des programmes d'accompagnement.

## 11- J'ai tellement peur de laisser libre cours à mes émotions...

Beaucoup de personnes en deuil ont peur de se laisser aller à leurs émotions. De quoi a-t-on peur exactement ? Vous pouvez craindre de vous engager dans le travail de deuil, par peur de perdre le contrôle (vous vous dites, par exemple, que si vous commencez à pleurer, vous ne pourrez jamais vous arrêter) – la réalité est que cela n'arrive **jamais** ! On constate qu'une franche crise de sanglots (que vous retenez en vous, en luttant, toute la journée, les yeux humides) dure de 10 à 20 minutes, puis elle se tarit spontanément. C'est comme une soupape qui libère le trop plein d'énergie accumulé en vous. Il s'agit là, à nouveau, de la 2ème tâche du travail de deuil : il faut régulièrement vous « vider », sinon, c'est vraiment là que vous risquerez de perdre pied !

Il est même utile que vous alliez volontairement chercher l'émotion, afin de vous faire pleurer et d'évacuer votre tension intérieure (en écoutant, par exemple, une musique émouvante ou en regardant des photos). Ce n'est pas du tout malsain : c'est même une façon intelligente de prendre soin de vous. Comprenez bien qu'exprimer vos émotions est nécessaire à l'accomplissement de votre travail de deuil. Vous allez dans le bon sens, quand vous donnez libre cours à ce que vous ressentez.

## 12- Je suis sans cesse épuisé(e) et souvent malade depuis le décès, est-ce que c'est normal ?

La fatigue et l'épuisement physique sont des conséquences normales du deuil. Le processus de deuil mobilise une quantité énorme d'énergie psychique et physique. Il est normal d'être épuisé(e), surtout dans les premiers temps. Il est important de comprendre qu'il ne s'agit pas d'une dépression. Cet épuisement est lié au stress chronique que génère le deuil. (voir « la biologie du deuil : le stress chronique »)

On remarque que les personnes en deuil sont plus vulnérables au niveau de leur santé. Ceci est une conséquence du stress

chronique lié au deuil : il affaiblit transitoirement les défenses immunitaires de la personne en deuil. Elle est donc plus exposée aux petits problèmes de santé comme des infections (rhumes, angines...). De plus, si l'on considère le deuil du conjoint, des études montrent que les problèmes de santé sont plus fréquents durant la première année du deuil, pour les veufs et plus fréquents durant la deuxième année, pour les veuves. C'est comme si le corps, lui aussi, était en deuil et qu'il demandait qu'on prenne également soin de lui.

Il est donc recommandé que vous fassiez régulièrement le point avec votre médecin traitant, en lui précisant bien que vos problèmes surviennent, alors que vous êtes en deuil.

### 13- J'ai du mal à me concentrer depuis le décès. Que se passe-t-il ?

On vient de le voir dans la question précédente, le processus de deuil consomme beaucoup d'énergie. Il peut facilement aboutir à un véritable épuisement. Cela se traduit alors par une difficulté à avoir une activité intellectuelle soutenue (apprendre des données nouvelles, se concentrer, comme lire un livre, faire ses comptes, se focaliser sur son travail... etc.).

Une deuxième raison à ce trouble de la concentration et de la mémoire est liée directement au « vécu dépressif » qui caractérise la 3ème étape du deuil (dite de « déstructuration »). Il est important de ne pas le confondre avec une dépression car il ne s'agit pas de cela. Ce vécu dépressif entraîne systématiquement une baisse de la concentration et des capacités de mémorisation et d'apprentissage : on « percute » moins vite que d'habitude ; on a plus de mal à suivre un film ou un roman.

Tout ceci est normal ; il n'y a pas de problèmes neurologiques sous-jacents. Ne vous inquiétez pas : ces difficultés sont entièrement réversibles. Vos capacités intellectuelles reviendront à la normale progressivement au fil du temps.

### 14- C'est bientôt la première date anniversaire du décès, je me sens de plus en plus mal. Que se passe-t-il ?

Très souvent, environ un mois avant la date anniversaire du décès, les souvenirs pénibles des derniers temps de la vie de la personne que vous avez perdue vont se réactiver en vous: tous les circonstances de l'année passée reviennent en grande force et avec une intensité déconcertante ! Vous revoyez le film des événements de l'année précédente, comme si vous y étiez à nouveau. Vous les retrouvez, jour après jour, avec une intensité de détails et d'émotions qui vous donnent l'impression de revivre intégralement ces instants.

Cette réactivation est normale, même si elle est très déroutante la première fois que cela vous arrive ! Elle ne peut pas être évitée. La « pression » des souvenirs commence à monter quelques semaines avant la date anniversaire et au fur et à mesure que le temps passe, vous redoutez l'arrivée du jour fatidique. Vous vous demandez dans quel état émotionnel vous serez et cela vous inquiète. En fait, l'expérience montre que cette pression intérieure croît jusqu'au jour de la date anniversaire, puis l'intensité des souvenirs et des émotions décroît rapidement et spontanément, une fois cette date passée. Vous réalisez que vous traversez le jour tant redouté d'une façon plus aisée que vous ne l'aviez craint. Il reste très difficile, mais vous n'êtes pas totalement détruit(e), comme vous le craigniez...

Il faut savoir que cette réactivation du passé va très probablement se reproduire à **chaque** nouvelle date anniversaire, **même plusieurs années après le décès**. Certaines réactivations sont parfois plus intenses que d'autres, même à distance du décès. Ceci est fréquent et tout à fait normal. Soyez rassuré(e) : cela ne signifie pas que votre deuil ne suit pas un cours harmonieux. Heureusement, la plupart du temps, les souvenirs se feront moins intenses, au fil du temps.

Cette réactivation fait partie du deuil normal. Il est donc important de connaître ce phénomène et de savoir l'anticiper, afin de ne pas être pris(e) de court, quand il se présentera à nouveau.

### 15- Faut-il qu'un jeune enfant participe aux obsèques ?

Les parents se posent souvent la question de savoir s'il est « sain » qu'un jeune enfant assiste ou non aux obsèques d'un proche. L'expérience montre que l'enfant a tout à gagner à y prendre part, dans la mesure où quelqu'un prend spécifiquement soin de lui. L'enfant a le droit d'être présent : il en a aussi besoin. De là, il est important de lui demander très directement s'il souhaite être présent.

N'hésitez pas à insister si l'enfant est hésitant sur le fait d'aller ou non aux obsèques, mais s'il décide clairement de ne pas venir, sa décision doit être respectée. Vous pouvez dire à l'enfant que vous l'accompagnerez au cimetière, s'il souhaite y aller plus tard. Vous pouvez aussi lui demander s'il souhaite que vous placiez quelque chose, de sa part, dans le cercueil : un objet, un dessin ou une lettre.

S'il décide de venir, il est très sécurisant pour lui que vous lui expliquiez le plus précisément possible ce qui va se passer : expliquez-lui, par exemple, qu'il y aura beaucoup de gens qu'il ne connaît pas, que certaines personnes auront des réactions inhabituelles, parce qu'elles ont beaucoup de peine... etc. Cela va réduire ses craintes. En fait, on se rend compte que le cérémonial des obsèques est approprié au jeune enfant : il y a des choses nouvelles à voir et à entendre et sa curiosité naturelle peut l'aider à prendre réellement part à ce qui se passe. Cela peut être très bénéfique pour lui. Il faut aussi lui dire qu'il peut ressentir, lui aussi, des émotions fortes, comme avoir envie de pleurer ou se sentir très triste – et que tout ceci est normal.

Dans le meilleur des cas, il est très utile qu'un adulte proche de l'enfant (un parrain, une marraine, un oncle ou une tante, ou une amie proche) soit désigné comme la personne qui va s'occuper de l'enfant pendant toutes les obsèques. En effet, le parent – qui souvent a perdu son conjoint – est parfois trop sollicité pour être vraiment disponible pour son enfant. Un référent adulte dans cette foule d'étrangers va être rassurant pour l'enfant.

(Pour plus de conseils et d'informations sur le deuil de l'enfant, référez vous aux programmes d'accompagnement : « Accompagner mon enfant en deuil »)

## 16- Quelles démarches administratives dois-je effectuer après le décès de mon proche ?

Les démarches administratives après le décès peuvent vous paraître éprouvantes, arides, fastidieuses et bien au-delà de vos préoccupations actuelles, mais elles sont néanmoins indispensables pour votre avenir et votre sécurité matérielle. Soyez donc vigilant(e), même si aujourd'hui vous n'avez ni l'envie, ni le courage, ni l'énergie de vous y atteler. Au besoin, demandez l'aide d'un(e) parent(e) ou d'un(e) ami(e) ; mais surtout, ne les laissez pas traîner : si vous ne menez pas les démarches nécessaires dans les délais légaux, il est possible que vous perdiez définitivement certains bénéfices. Pour vous aider, le site « Traverser le deuil » vous propose une rubrique « Les démarches à accomplir » qui vous donne toutes les informations dont vous avez besoin.

## 17- En quoi une association d'accompagnement du deuil peut m'aider ?

Les associations d'accompagnement du deuil sont des partenaires extrêmement précieux dans le vécu du deuil. Pour la plupart, elles sont animées par des personnes qui ont fait l'expérience du deuil et qui ont à cœur d'offrir aux personnes touchées par la perte d'un proche, un espace d'accueil, d'aide et d'écoute. Vous pouvez trouver, dans ces associations, des personnes qui comprennent réellement et en profondeur, ce que vous êtes en train de vivre. Les services proposés par les associations varient beaucoup d'une structure à une autre, mais elles offrent généralement :

- Une écoute individuelle avec des bénévoles spécialement formés à l'accompagnement du deuil
- Des groupes de parole
- Des réunions d'information ou des conférences sur le deuil
- Des documents (brochures, livres, DVD, CD) sur le deuil
- Des conseils pour effectuer vos démarches
- Certaines associations proposent également une permanence téléphonique

Il existe des associations qui accompagnent tous types de deuils (ex : les associations de la fédération « Vivre son deuil ») et d'autres qui sont spécialisées, par exemple, dans le deuil après le suicide ou encore dans le deuil périnatal. Vous trouverez une association d'accompagnement du deuil proche de chez vous, en cliquant sur ce lien « Les associations »

## 18- Qu'est-ce qu'un groupe de parole (ou un groupe d'entraide) ?

Proposé le plus souvent par une association d'accompagnement du deuil, un groupe de parole – ou groupe d'entraide – est un espace de partage, d'écoute, de questionnement et d'échanges sur ce que chacun vit, au cours de son deuil. De tels groupes permettent aux participants de vivre le processus de deuil, d'aider et d'être aidés par d'autres personnes en deuil. Ces échanges brisent l'isolement. Ils créent un sentiment d'appartenance et tissent des liens chaleureux entre les participants. Chaque personne peut y faire le récit de son histoire personnelle, comme elle le souhaite et à son rythme

propre. Elle peut, alors, être écoutée dans sa détresse et dans son impuissance. Cela lui permet de mettre des mots sur sa souffrance.

Loin d'être pesants ou « plombants » comme on pourrait le croire, ces groupes sont, au contraire, des lieux de vie, de ressourcement et d'espoir. Entre personnes ayant vécu la même expérience de la perte d'un proche, le fait d'être autorisé(e) à parler de lui, à évoquer le souvenir du passé et à pleurer cette personne en toute sécurité, sont d'une aide considérable. Ces partages, au fil des rencontres, aident chacun à réinvestir sa vie et à s'ajuster au traumatisme de la perte. A titre d'exemple, l'association « Apprivoiser l'absence » propose des groupes d'entraide destinés aux parents ayant perdu un enfant. Le groupe, composé d'une dizaine de parents, seuls ou en couple, est un groupe fermé, c'est à dire qu'il commence et se termine avec les mêmes personnes. Douze rencontres de 2h30, en soirée, sont proposées gratuitement tout au long de l'année. Le rôle des animateurs du groupe est de favoriser la communication et l'échange entre les participants, en facilitant l'expression de chacun. Ils veillent à ce que les parents en deuil puissent parler de leur enfant, de sa mort et de leur deuil en toute confiance, dans un cadre sûr et accueillant. Ils proposent des thèmes de réflexion autour du deuil, telles que les relations avec les autres, la colère, la culpabilité ... permettant ainsi d'échanger sur des sujets importants, et/ou difficiles à aborder au cours du deuil.

Pour trouver une association d'accompagnement du deuil proposant des groupes de parole, cliquez sur ce lien  
« Associations »