

Dr Christophe Fauré

Vivre le deuil au jour le jour

Albin Michel

Nouvelle édition revue et corrigée :
© Éditions Albin Michel, 2018

«La douleur... C'est l'amère potion par laquelle le médecin qui est en vous guérit votre âme morbide. Fiez-vous donc au médecin et buvez son remède en silence et tranquillement, car sa main, quoique lourde et rude, est guidée par la main tendre de l'invisible, et la coupe qu'il apporte, quoiqu'elle brûle vos lèvres, a été modelée de l'argile que le potier humecta de ses larmes sacrées. »

Khalil Gibran, *Le Prophète*

Sommaire

Avant-propos.	11
I. Qu'est-ce que le deuil?.	17
II. Le processus de deuil.	51
III. Quel deuil?.	159
IV. S'aider soi-même, aider.	261
Épilogue.	353
Annexes.	359

Avant-propos

En mai 1987, à l'hôpital de l'Institut Pasteur, à Paris, je découvre pour la première fois, en tant que jeune médecin et en tant que personne, un visage de la maladie et de la mort qui m'est jusqu'alors inconnu : le sida. Auprès des hommes et des femmes touchés par le virus se tiennent, tout aussi ébranlés par la violence de la maladie, des amis, des compagnons, des parents, des épouses, des enfants...

Tous font l'impitoyable apprentissage de la perte et du deuil. Deuil de leur propre existence pour les uns, deuil de la présence des personnes qu'ils aiment pour les autres.

En me permettant de cheminer avec eux, à l'hôpital et en tant que volontaire au sein de l'association AIDES, au milieu de nos questions sans réponses et de nos incertitudes, ils m'ont fait prendre conscience de la réalité du deuil, avec ses multiples répercussions dans la vie de chacun. Alors que la qualité des traitements et du soutien psychologique spécifique apportés aux personnes directement touchées par le virus ne cessait de croître, rien n'était proposé aux proches qui, une fois le décès survenu, rentraient tout simplement chez eux... Il n'y avait désormais plus de place pour eux à l'hôpital.

Vivre le deuil au jour le jour

C'est dans l'unité des soins palliatifs que dirigeait le docteur Michèle Salamagne à l'hôpital Paul-Brousse de Villejuif que j'ai découvert le concept des « soins palliatifs ». Ce mouvement, initié en Angleterre dès les années 1960, n'a fait vraiment son apparition en France qu'au début des années 1980. Ces soins ont pour mission la prise en charge physique, psychologique et spirituelle des personnes en fin de vie et de leurs proches. Par le biais de cet ensemble de soins qui préconise une approche globale de l'individu, la souffrance des personnes en deuil après la perte d'un être cher a commencé à être véritablement prise en compte et étudiée en tant que telle. Jusqu'alors, la méconnaissance de la réalité quotidienne du deuil et de son processus était quasi-totale...

Plus tard, en tant que psychiatre, j'ai été frappé par la place qu'occupaient la perte et le deuil dans les récits de mes patients. Le plus souvent, les ruptures dans leur histoire de vie n'étaient pas perçues comme des causes possibles de leurs difficultés actuelles. Rares étaient celles et ceux qui établissaient spontanément un lien entre certains de leurs problèmes physiques ou psychologiques du moment et leurs deuils du passé. La rupture d'autrefois – qu'il s'agisse de la mort d'un proche, de la perte de l'amour d'un parent, d'un bien, d'un idéal ou de l'effondrement de rêves ou de secrets espoirs – n'était pas reconnue comme le moteur de la dépression ou du dysfonctionnement familial d'aujourd'hui... Le sentiment d'abandon vécu dans l'enfance n'était pas associé au sentiment d'insécurité du présent. L'ignorance de ce qu'est véritablement le deuil, en tant que processus normal et incontournable se déclenchant après *chaque* perte, était une source d'errance dans le cheminement psychologique.

On ne peut reconnaître et mesurer l'ampleur des conséquences d'un mécanisme psychologique que si on apprécie à sa juste valeur la réalité et l'importance de ce processus.

Or, quelle place accorde-t-on désormais au deuil dans notre société, spécifiquement au deuil après la mort d'un proche ?

La science et la technologie ont relégué la mort au seul domaine médical ; on tente de l'éliminer en la cachant dans les hôpitaux où plus de 80 % des individus décèdent. En voulant évacuer la mort, on a réduit au silence le deuil, qui en est le corollaire immédiat. Quand il n'y a plus de parole sur la mort, il n'y a plus de parole sur le deuil. Notre société occidentale s'est coupée d'une connaissance ancestrale dont chacun se nourrissait, comme individu et membre d'une communauté humaine. Le deuil s'est vidé de ses repères psychologiques, spirituels et sociaux, et a été progressivement l'objet d'idées fausses à propos de ce qu'est véritablement ce chemin. On a alors vu s'instituer des règles de comportement en rupture avec les références du passé et des « impératifs » totalement irréalistes par rapport au processus de deuil : « Sois fort ! », « Tourne la page ! », « Passe à autre chose ! ». Quelle violence dans ces injonctions qui ignorent la réalité intime du deuil ! À charge, pour chacun, de se plier à ces nouveaux critères et d'agir en conséquence. Ainsi, la personne en deuil se trouve non seulement soumise à la souffrance de sa perte et au flot d'émotions qui l'accompagnent, mais elle doit, de surcroît, faire face à la confusion qu'engendre la méconnaissance profonde du processus dans lequel elle est immergée. Elle subit la contrainte de principes sociaux en totale contradiction avec la dynamique psychique qui se met naturellement en route après le décès. Il en résulte une subtile exclusion qui, condamnant à vivre dans le silence ce temps de vie si particulier, génère une souffrance supplémentaire, totalement inutile.

Lorsque *Vivre le deuil au jour le jour* a été publié pour la première fois, en 1994, il n'existait pratiquement aucun ouvrage grand public consacré au vécu du deuil. Cette

Vivre le deuil au jour le jour

pauvreté de ressources pour les personnes touchées par la perte d'un proche était le reflet de cette attitude collective globalement négative vis-à-vis du deuil. Peut-on dire que les choses ont changé ? Certainement, au regard des nombreux ouvrages qui lui sont désormais consacrés et à l'essor du mouvement associatif dans ce domaine ; on parle aujourd'hui plus facilement du deuil et une partie du tabou est en train de se lever. Mais le vécu de solitude et d'isolement de tant de personnes en deuil montre qu'il y a encore beaucoup de chemin à parcourir... Comment continuer à avancer ? J'ai l'intime conviction que c'est par les personnes en deuil elles-mêmes que le changement va survenir : c'est parce qu'elles sont – ou ont été – traversées par cette souffrance aux contours et à la dynamique si spécifiques qu'elles peuvent, en toute légitimité, faire entendre leur voix, au niveau de leurs proches et de notre société dans son ensemble.

Mais encore faut-il qu'elles trouvent des points de repère pour s'aider elles-mêmes, en premier lieu, et pouvoir expliquer et aider en retour. C'est tout le sens de cette quatrième édition, qui vise à enrichir considérablement la précédente d'approfondissements et d'éclairages nouveaux sur le processus du deuil. J'y aborde plus finement les étapes du deuil, son impact traumatique, la complexité des émotions, la nature spécifique de chaque deuil après la perte d'un conjoint... d'un enfant... d'un parent... d'un frère ou d'une sœur... Les vécus subjectifs avec un défunt, et tant d'autres choses encore ! J'ai également entièrement remanié la quatrième partie, « S'aider soi-même, aider », afin de la rendre encore plus claire et précise, encore plus pratique, pour vous et pour ceux qui souhaitent vous aider.

Réhabiliter le deuil, sa véritable nature et sa fonction est un projet bien trop ambitieux pour que ce simple livre y suffise. De plus, une chose est certaine : aucun livre au monde,

aucune explication, aussi pertinente et savante qu'elle soit, ne suffiront à atténuer votre angoisse ou à apaiser votre souffrance. Quand on a mal, on a mal, même si on comprend dans ses moindres détails les mécanismes générant la douleur... mais j'ai l'intime conviction qu'une meilleure compréhension de ce que vous êtes en train de vivre va vous aider à vous y confronter, avec plus de courage et de sagesse.

Cette nouvelle version est aussi l'occasion pour moi d'exprimer ma profonde gratitude à celles et ceux qui, depuis plus de vingt ans, m'adressent des messages d'encouragements et de remerciements. Ce livre n'existerait pas sans les personnes en deuil que j'accompagne au jour le jour et dont les enseignements nourrissent en profondeur cette nouvelle édition. Mes mots sont *leurs mots*. Ils portent leur vérité, leur sensibilité, leur authenticité. C'est pour cela que, parfois, vous aurez l'impression de lire *votre* propre histoire à travers ce livre. Là se révèle l'universalité du deuil.

Comment ce livre pourra vous être bénéfique ? Au début, beaucoup d'entre vous le liront d'une traite, pour avoir une vision globale du processus de deuil. C'est une bonne stratégie. Mais je vous invite à y revenir fréquemment au fil des semaines, des mois et des années à venir car ce qu'on lit et comprend trois semaines après la perte d'un être aimé peut radicalement changer neuf mois ou deux ans après sa disparition. On a mûri, on a avancé dans le processus de deuil et ce qu'on ne comprenait pas initialement devient avec le temps plus clair, plus évident.

Mon souhait est avant tout de vous donner des clefs de compréhension sur ce que vous êtes en train de vivre, de vous donner des pistes de réflexion, de vous offrir également des conseils pratiques. Je ne compte plus le nombre de personnes qui m'ont confié que ce livre restait sur leur table de chevet pendant des années...

Vivre le deuil au jour le jour

Nous sommes tous en chemin. La nature même de l'existence fait qu'aucun d'entre nous ne sera exempt de la peine de la perte d'un être aimé. Si donc en parcourant ces pages, que je vous invite à lire très lentement, vous parvenez à percevoir, entre les lignes, tout ce que je n'ai pas su retranscrire, si cela vous aide à faire un pas supplémentaire vers une meilleure connaissance de vous-même, afin qu'un peu de paix s'installe dans votre cœur après cette perte qui changera à tout jamais votre existence, alors ce livre aura rempli sa mission.

Je vous remercie sincèrement de me permettre de vous accompagner sur ce chemin.

Dr Christophe Fauré,
mai 2018