

Les premières assises du deuil s'ouvrent au Sénat, vendredi 12 avril, à l'initiative de l'association Empreintes.

Selon une étude révélée par « La Croix », le deuil n'est pas majoritairement considéré comme limité dans le temps, et la moitié des Français estiment même que l'on ne s'en remet pas vraiment.

La perte de sens face à la mort, dans une société « technicienne » et de la performance, peut expliquer la difficulté à vivre cette étape.

Quand le deuil s'inscrit dans la durée

Une enquête du Credoc, révélée par *La Croix* à l'occasion des premières assises du deuil organisées au Sénat, montre que pour la majorité des Français, le deuil est un processus qui peut se prolonger longtemps.

Des résultats loin de l'idée selon laquelle il faut rapidement « faire son deuil ».

L'entourage presse parfois les endeuillés à « avancer » trop vite.

« Vous savez, je n'ai que trois ans de deuil. » Lorsque Caroline, 49 ans, évoque avec vous la perte de son mari, il y a trois ans, elle parle tout de suite du temps. Le temps de la perte, d'abord, de cet époux « parti en trois mois » d'une maladie neurologique rare.

Puis, celui qui survient après la mort. « La première année, dit doucement cette mère de quatre enfants, vous êtes dans la sidération. Il faut quelques mois pour que le cerveau réalise ce qui vous arrive et l'intègre. » Les douze premiers mois sont aussi ceux « des premières fois », poursuit Caroline : « La première fois que vous vous couchez seule, le premier vendredi soir, les premiers anniversaires sans lui... »

Au fil des mois, revient la reprise de la lecture de romans, le visionnage d'émissions à la télévision,

un départ en week-end en dehors de Paris... : « Longtemps, tout cela m'a paru très futile, creux, vide. » Caroline décrit un cheminement très progressif. « Assez vite, j'ai pris conscience qu'il me fallait absolument vivre mon chagrin jusqu'au bout, parce que sans cela, aucune reconstruction ne me semblait possible. Je n'ai aucune envie de faire une dépression dans dix ans, lorsque les enfants partiront, en réalisant soudainement ce qui m'arrive. Ce temps n'est pas un temps perdu, c'est un temps nécessaire de lente transformation de soi. »

Ce rapport au temps, beaucoup l'évoquent quand un deuil survient. Il apparaît même comme l'un des éléments saillants d'une enquête (1) menée par le Centre de recherche pour l'étude et l'observation des conditions de vie (Credoc), dévoilée par *La Croix*, à l'occasion des premières assises du deuil organisées vendredi 12 avril au Sénat, à l'initiative de l'association Empreintes.

Ce sondage révèle que le deuil n'est pas majoritairement considéré comme limité dans le temps. 50 % des Français estiment même que l'on ne se remet pas d'un deuil, et la même proportion qu'il est impossible d'affirmer qu'un deuil a un début et une fin. Par ailleurs, après la mort d'un proche, 26 % disent avoir rencontré des faiblesses psychologiques pendant plus d'un an, 51 % des signes d'épuisement physique et même 20 % pendant plus d'un an.

La problématique du deuil est

repères

Une journée de réflexion au Sénat

L'association Empreintes organise, vendredi 12 avril, les premières assises du deuil, sous l'égide des ministères de la santé, de la justice et de l'éducation nationale, et avec le soutien de la Chambre syndicale nationale de l'art funéraire.

aussi relativement nouvelle dans l'espace public. « Peu de chercheurs étudient la question », relève le professeur Régis Aubry, qui coordonne la toute nouvelle plateforme de recherche sur la fin de vie. « Nous travaillons sur les obsèques depuis 2005, mais sur le deuil depuis seulement 2016 », explique aussi Pascale Hébel, du Credoc. Elle attribue cette prise de conscience de l'importance du deuil aux attentats de 2015 et 2016 : « Ça a été un choc émotionnel collectif très fort. »

Déléguée générale de l'association Empreintes, Marie Tournigand, qui accompagne des personnes depuis quinze ans, observe elle aussi que le regard de la société sur le deuil est en train de changer. Mais elle affirme également que reste bien ancrée l'idée selon laquelle il faut, comme l'indique l'expression populaire, « faire son deuil ». « On ne fait pas son deuil, mais on attend que cela soit fait. C'est un peu différent », explique-t-elle. Elle insiste en particulier sur le fait que l'entourage pousse souvent les endeuillés à « avancer » rapidement, sans tenir compte du temps nécessaire pour laisser la douleur s'exprimer.

Une analyse confirmée par Caroline : « La société pousse à en sortir rapidement. On m'a beaucoup dit :

Cette journée sera notamment consacrée à la manière dont le deuil peut être accompagné par les professionnels, en particulier à l'école, à l'hôpital, en entreprise ou par des associations.

L'association Empreintes réclame la mise en place d'une politique publique interministérielle de prévention des risques sanitaires, sociaux et économiques liés au deuil.

« Il faut que tu sortes de chez toi, que tu te divertisses ». Cela reviendrait certes à oublier un instant ce qui m'est arrivé. Mais ce n'est pas comme ça que je me reconstruirai. »

« Dans nos sociétés de plus en plus performantes, la place laissée au chagrin est très faible », reprend Marie Tournigand, dont l'association accompagne environ 3 000 personnes par an. La tolérance à la vulnérabilité et à la fragilité est bien moindre aujourd'hui qu'il y a quelques années. »

« Le deuil signifie "douleur", mais on ne souffre pas toute sa vie. »

Cette prise de conscience est aussi en cours dans le monde du travail. La Française des jeux est l'une des premières grandes entreprises françaises à avoir organisé la prise en charge du deuil au sein même de l'entreprise. Une pratique née il y a dix ans, après la mort accidentelle de l'un des cadres de la FDJ. « Ses collègues étaient tellement traumatisés qu'ils n'osaient même plus passer devant son bureau », se souvient le directeur des

ressources humaines, Pierre-Marie Argouarc'h. Depuis, il a mis en place un parcours proposé aux salariés en cas de mort d'un collègue : octroi de congés pour se rendre aux obsèques, organisation systématique d'un groupe de parole avec un psychologue et entretiens individuels avec les collaborateurs les plus touchés. « Pour moi, il est aussi normal d'organiser une prise en compte du deuil en entreprise que de me soucier de l'équilibre entre vie privée et vie professionnelle ou de mettre en place des crèches pour les jeunes parents », explique le DRH.

Si le deuil doit s'inscrire dans le temps, peut-il être « sans fin » ? Non, répond clairement Alain Sauteraud. Spécialiste de la psychologie du deuil, ce psychiatre de Bordeaux attire l'attention sur « une période à haut risque qui dure environ six mois ». « Le deuil signifie "douleur", mais on ne souffre pas toute sa vie », poursuit-il, en différenciant bien cette période et l'attachement à l'être disparu. « L'attachement est une empreinte éternelle qui peut se traduire par un sentiment de tristesse, mais ce n'est pas une douleur », analyse-t-il.

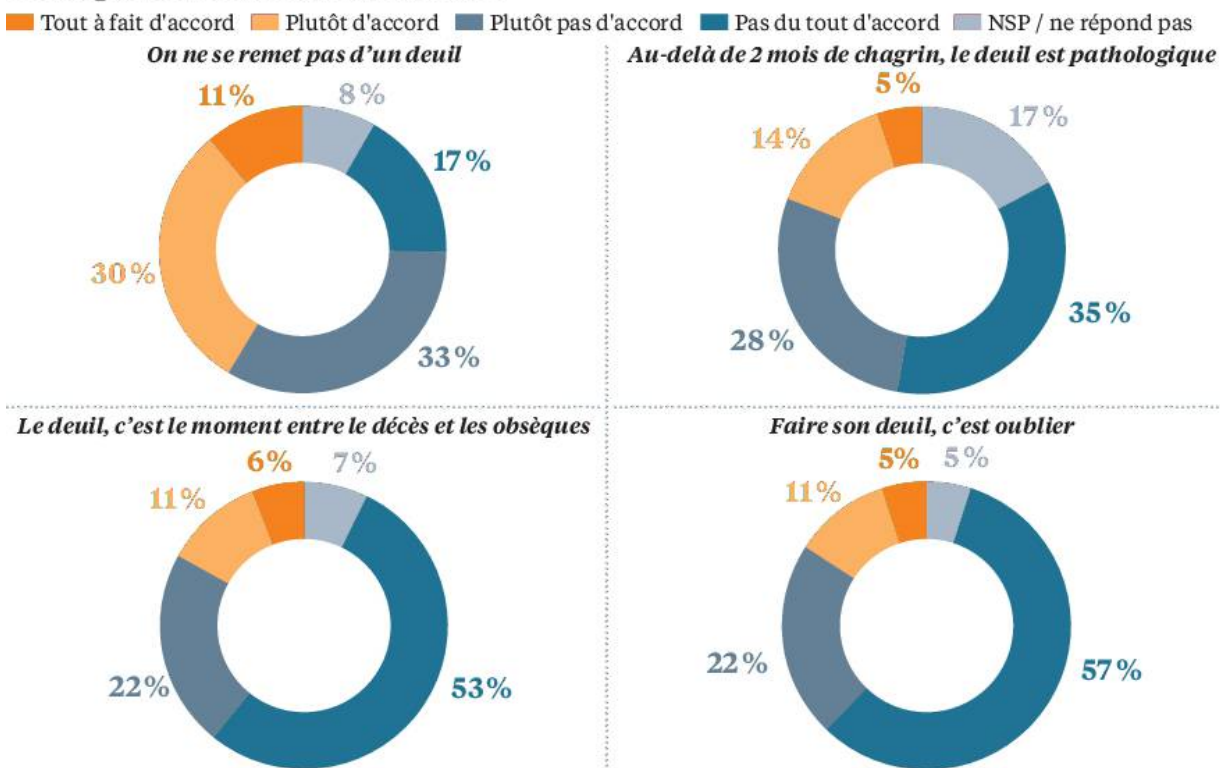
Il définit le deuil comme « un processus normal de cicatrisation naturelle ». « Les vagues émotionnelles se résolvent généralement dans les six mois qui suivent le décès. Au bout d'un an, au premier anniversaire de décès, il faut regarder les choses de très près : si la personne n'est pas bien du tout, qu'elle a des angoisses, des insomnies, un mode de vie difficile, il faut se poser des questions. Il peut s'agir d'un deuil pathologique, avec une intensité plus ou moins forte. »

Loup Besmond de Senneville (avec France Lebreton)

(1) Enquête menée sur une population de 3 377 personnes âgées de 18 ans et plus, constituant un échantillon représentatif de la population française, par Internet, en mars 2019.

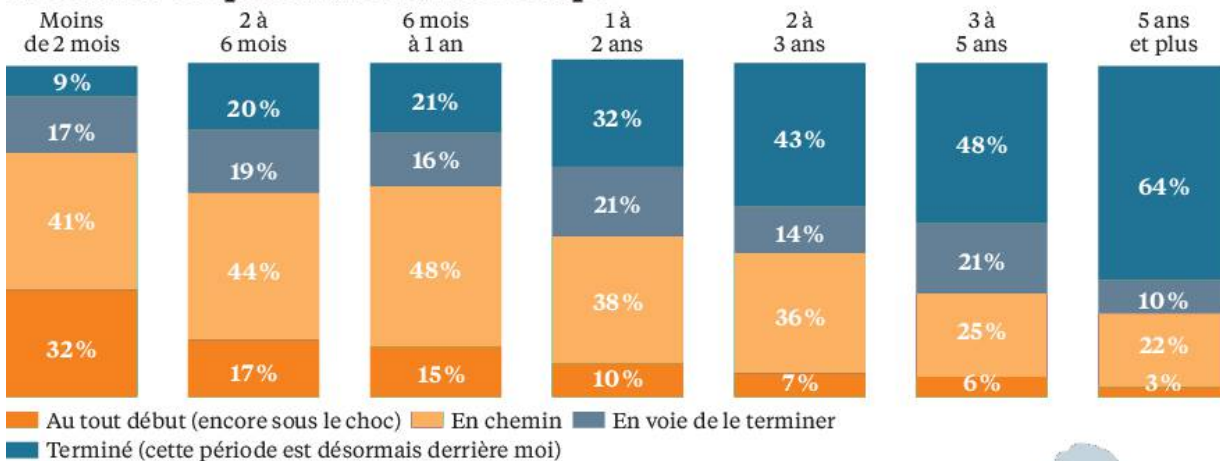
Les Français face au deuil

Perception de la durée du deuil



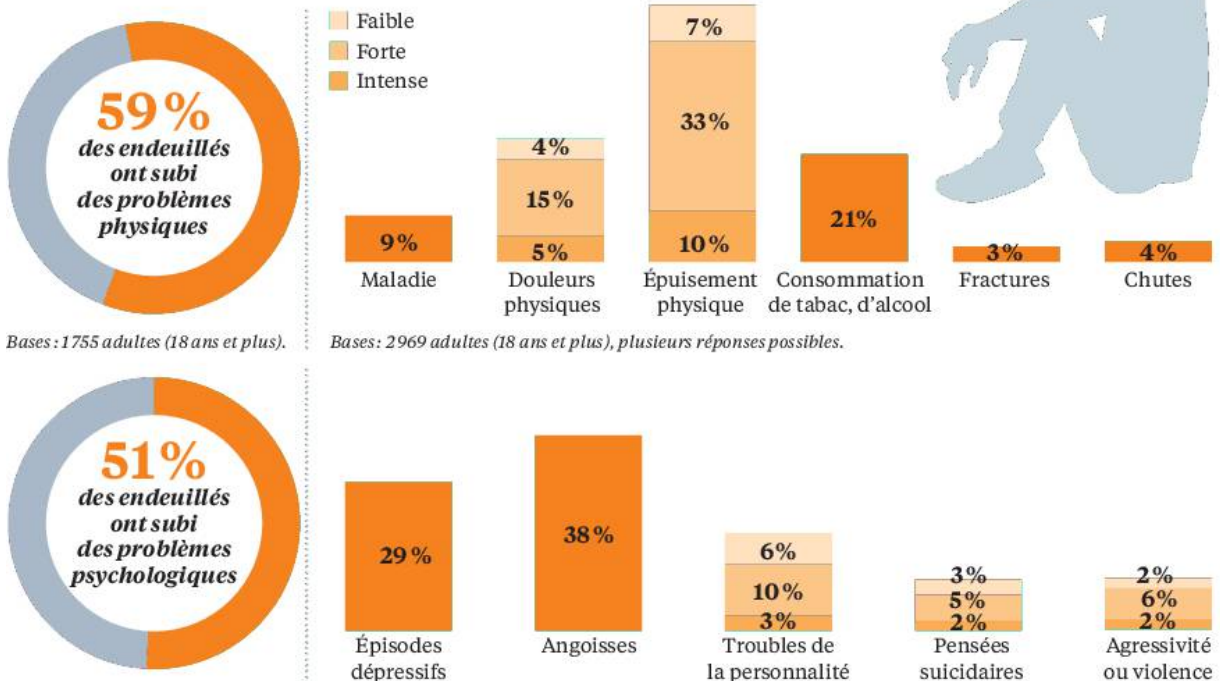
Bases : 3 377 adultes (18 ans et plus).

Le deuil n'est pas limité dans le temps



Bases : 2 980 adultes (18 ans et plus).

Les conséquences physiques et psychologiques du décès



Bases : 1 755 adultes (18 ans et plus).

Bases : 2 969 adultes (18 ans et plus), plusieurs réponses possibles.

Bases : 1 755 adultes (18 ans et plus).

Bases : 1 755 adultes (18 ans et plus), plusieurs réponses possibles.

entretien

« Admettre que nous sommes davantage qu'un corps »

Père Laurent Stalla-Bourdillon

Responsable de la formation « La mort en question: un regard d'espérance », au Collège des Bernardins

— La perte de sens face à la mort et les fausses promesses de la « société technicienne », expliquent, selon le religieux, les difficultés grandissantes de nos contemporains à vivre un deuil.

Pourquoi le deuil est-il devenu insurmontable pour tant de personnes ?

Père Laurent Stalla-Bourdillon : Le deuil, c'est l'accueil d'un événement dramatique, la mort d'un proche, auquel nous avons besoin de donner un sens pour pouvoir continuer de vivre en intégrant cette disparition. Le problème majeur aujourd'hui, c'est le déficit considérable de sens face à la mort. Nous ne savons plus donner à la mort un sens autre que biologique. La difficulté est d'autant plus grande qu'il y a un écart croissant entre le discours ambiant de notre société technicienne, qui veut nous faire croire qu'on peut éviter la mort, et la réalité de celle-ci, face à laquelle on est plus que jamais démuné, sidéré. On voit dans les familles des dénis incroyables face à des décès annoncés.

D'après votre expérience, les croyants font-ils face à la mort d'un proche plus facilement que les non-croyants ?

P.L.S.-B. : Dans les sociétés où Dieu était encore présent, on pouvait « donner » le défunt à Dieu – ce que fait encore la liturgie chrétienne – et entrer ainsi de manière plus active dans l'acceptation de l'événement.

La foi donne du sens et permet d'intégrer rationnellement l'événement, de mettre des mots dessus. Mais on ne peut pas avoir de prise sur l'émotion, sur l'attachement au défunt et sur la rupture que provoque sa disparition. Les chrétiens savent dans la foi ce qu'est la mort, mais cela ne les empêche pas toujours d'avoir énormément de mal à faire leur deuil. Il faut distinguer ce qui relève de la raison et ce qui vient du cœur. Moins la mort est comprise, plus le deuil est compliqué.

Une large part des funérailles ont encore lieu à l'église. En quoi cela aide-t-il les personnes à faire le deuil d'un proche ?

P.L.S.-B. : La célébration est le lieu qui permet que le deuil se réalise le mieux. Dans la liturgie, on met des mots. Une ritualité exprime que la mort n'abolit pas la personne. Les funérailles permettent deux éléments fondamentaux dans le deuil. D'abord, recueillir avec gratitude la vie passée, en réunissant du monde autour du mort ; deuxièmement, accompagner son passage vers l'au-delà.

Cette ritualité est nécessaire pour apaiser les cœurs. Elle est même tellement nécessaire que les services funéraires se voient de plus en plus sollicités par les familles pour des « rites » créés de toutes pièces, déconnectés du christianisme...

« Le deuil reste le moment où l'Église fait du bien. »

Il y a un risque réel pour l'Église, à force, de n'être plus associée qu'à la mort et aux funérailles. Mais c'est avant tout un moment de contact privilégié entre l'Église et les personnes. Le deuil reste le moment où l'Église fait du bien, parce qu'elle propose du sens.

Dans une société sécularisée, comment apaiser notre rapport à la mort ?

P.L.S.-B. : La question de la nature humaine est ce qui sous-tend toutes les angoisses de nos sociétés. Il nous faut réfléchir à nouveau à ce qu'est une personne. Nous devons comprendre que, plus que son corps, l'humain est un être social, tissé de relations. D'ailleurs, les gens, lorsqu'ils sont confrontés à la mort, constatent par eux-mêmes que le défunt est toujours présent dans leurs cœurs, et qu'ils veulent même continuer à nourrir une relation avec lui.

Pourtant, il est très difficile d'admettre que nous sommes davantage qu'un corps. Sur ce sujet, les religions ont un rôle essentiel, elles sont les dernières à s'opposer à cette réduction de l'humain à la biologie. L'opinion de vit de manière intuitive, mais les religions le proclament avec vigueur. Avancer dans le deuil suppose aussi de consentir à ce que la personne soit plus que la partie qui a disparu.

Recueilli par Gauthier Vaillant