



# Les quatre tâches du deuil



La seule façon de guérir d'un deuil est de le traverser ! On ne passera ni au-dessous ni au-dessus, pas plus que nous ne le contournerons. Nous devons y faire face !

La rupture imposée par le deuil nous amène à vivre de grands changements. Il s'agit de s'approprier une nouvelle vie, une nouvelle identité. Parler de ces changements vécus au quotidien peut nous permettre de prendre conscience du travail d'adaptation qui doit être fait.

L'expression « travail de deuil » montre que le deuil exige un effort et qu'il est constitué d'une série de tâches à réaliser. Le mot « tâche » indique que nous pouvons participer activement à ce travail. En effet, le temps ne suffit pas pour soigner la blessure du deuil. C'est « ce qui se passe » pendant ce temps qui guérit : raconter, pleurer, crier, s'entourer de personnes bienveillantes, partager, trouver du soutien, accueillir, clarifier, transformer, choisir, chercher, évoluer, apprendre, accepter, connaître la douleur, s'adapter, réapprendre...

Le deuil fait partie intégrante de nos vies. Mais nous n'avons pas appris à perdre, pourtant : depuis notre enfance, nous apprenons plutôt à gagner, à maîtriser, à contrôler, à acquérir... et lorsque inévitablement nous sommes confrontés à la perte, nous nous retrouvons bien démunis face à des sentiments avec lesquels nous n'avons pas, ou très peu, appris à composer. Ce livre propose un temps de création pour accueillir et vivre la perte, tout en honorant les instants sacrés qui font partie du passé.

La première tâche de la personne endeuillée consiste en la reconnaissance de la réalité de la perte. Quoiqu'on fasse, si on n'affronte pas la réalité, on risque de rester bloqué par l'attente ou par l'espoir que tout redeviendra comme avant.

Le *Carnet de deuil* participe au processus d'intégration de la réalité en proposant d'utiliser du matériel personnel, en suggérant un travail avec la matière, en invitant à faire face aux souvenirs, aux photos..., tout cela soutenu par une activité artistique structurante.

La seconde tâche est celle de l'expression des émotions. Il s'agit d'accepter de ressentir et d'accueillir les émotions, les pensées, les sentiments pour les exprimer et ensuite les transformer. C'est cette plongée dans l'accueil, l'expression et la transformation des émotions qui mobilise nos ressources profondes et souvent cachées, et donne ensuite une nouvelle trajectoire à la vie. Accepter de toucher à sa colère, à ses peurs, à son angoisse, à sa culpabilité, à sa profonde détresse, à sa désespérance même, ne veut pas dire qu'on est faible ou qu'on se laisse aller.

Même si elles nous servent dans notre travail d'adaptation, les émotions sont souvent déroutantes au premier abord. Il s'agit avant tout de les ACCUEILLIR, car il est juste NORMAL de les vivre. S'autoriser à vivre ces émotions est primordial. Une fois qu'on les a accueillies, sans jugement, avec attention, il est bon de leur donner une voie d'expression.

Exprimer ses émotions n'est pas toujours simple. Le vocabulaire manque et régulièrement plusieurs émotions peuvent se chevaucher et nous donner l'impression de nous perdre dans une grande confusion intérieure. Il est souvent difficile de vivre, de reconnaître et d'exprimer les émotions du deuil. Nous pouvons avoir l'impression de ne plus rien ressentir du tout ou, au contraire, de nous sentir envahis sans être capables de nommer ce qui se passe.

Le *Carnet de deuil* laisse une large place à l'expression des émotions. C'est à force d'exprimer, encore et encore, ses émotions, qu'on parvient progressivement à les ventiler et à réorganiser son monde intérieur.

La troisième tâche est la création d'un nouveau lien. Le deuil n'est pas un travail d'oubli, mais un travail de mémoire. Il ne s'agit pas de couper le lien avec la personne ou la situation perdue, mais de créer un nouveau lien avec elle, de lui octroyer une nouvelle présence en reconnaissant et en déterminant ce qu'elle a laissé en nous de précieux et d'important.

La quatrième tâche est de réinvestir le monde extérieur. Il faut donner du sens aux événements pour rouvrir de la perspective. En fonction de la perte subie, cela peut sembler évident (la perte d'un emploi permet de réaliser un nouveau projet ou de se réorienter) ou sembler tout à fait impossible (la perte d'un être cher).

Mais réinvestir la vie nécessite pourtant la découverte d'un sens. Chercher du sens est un gros travail. Il s'agit de se demander ce que nous sommes devenus, à cause de la perte, ou grâce à la perte.

Le *Carnet de deuil* est un rituel de mémoire, car il propose la création d'un livre-objet qui contribue au tissage d'un lien intérieur. Une histoire symbolique se raconte tout au long du processus.

Finalement, un carnet peut être utilisé comme support à une communication nouvelle avec la famille et les amis... Il permet de surmonter les tabous et les non-dits. Lorsqu'il est créé en groupe, le carnet de deuil provoque un sentiment de communauté où chacun peut être soutenu ou aidant. En partageant son cheminement, on n'est plus seul dans sa détresse ou sa souffrance.





# Les phases du deuil





Il n'y a pas de chemin unique ni d'étapes obligées dans le deuil, le chemin est pluriel. Plusieurs auteurs ont démontré que les états émotionnels se présentent par étapes, qui souvent se chevauchent. La connaissance de ce processus peut permettre de comprendre *ce qui se passe* en soi. Il est aussi important de comprendre *par quoi* on passe.

Elisabeth Kübler-Ross, pionnière du grand passage<sup>2</sup>, est une figure de proue dans la réflexion sur les étapes de deuil. Guidée par un instinct sûr, cette psychiatre a réappris aux Occidentaux l'art le plus humain et le plus mystérieux qui soit : accompagner les mourants.

Dans sa jeunesse, elle voulait s'occuper des soins aux bébés en Afrique ou en Inde. Le destin l'a entraînée aux États-Unis où la terreur de la plupart des gens, médecins inclus, vis-à-vis de la mort l'a tant sidérée qu'elle s'est occupée non pas des bébés, mais des mourants. À 16 ans, elle avait intuitivement compris les grandes phases du deuil en aidant un ophtalmologue à consoler ses patients de la perte de leurs yeux. Peu après, elle a reçu son baptême du feu aux portes des camps de la mort, où certains rescapés lui ont enseigné, sans un mot, la plus ancienne des sagesses. Devenue professeure de psychiatrie, elle a été la pionnière de la redécouverte de l'art de mourir. Un art paradoxalement vital pour tous, qui exige de ceux qui le pratiquent d'avoir effectué un travail introspectif sur leur propre mortalité.

---

2. Elisabeth Kübler-Ross a consacré sa carrière à l'accompagnement des mourants à une époque où les soins palliatifs n'existaient pas encore. Son approche et son expérience de la mort sont à l'origine de nombreux textes qui ont inspiré la création des unités de soins palliatifs pour accompagner dignement les malades dans la mort.