

LE DEUIL

Virginie Gratien, psychologue clinicienne

Qu'est – ce que
le deuil ?

Qui est en
deuil ?

Quand
sommes nous
en deuil ?

Quels sont les
étapes du
deuil ?

DEFINITION

- Le deuil est une situation de perte :
 - perte d'une personne aimée,
 - perte d'un animal,
 - perte de partie de son corps, (amputations ...)
 - perte d'autonomie (handicap ...)
 - passage à la retraite
 - séparation

Il y a deuil, à chaque fois qu'il y a **perte**.

Être en deuil, c'est **être en souffrance**.

DEFINITION

C'est un cheminement :

- qui se fait par étapes
- qui permet d'accepter cette perte
- qui permet de se détacher progressivement de l'objet perdu
- qui se fait progressivement

DEFINITION

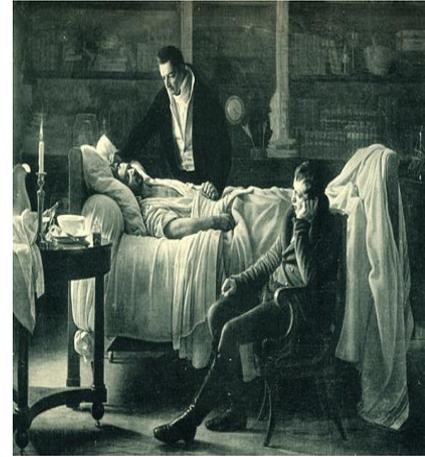
C'est un **processus normal et universel**, auquel nous avons été, nous sommes ou serons tous un jour confrontés.

Il y a un temps de la vie où **les deuils se succèdent** et un temps où **les deuils s'accumulent**.

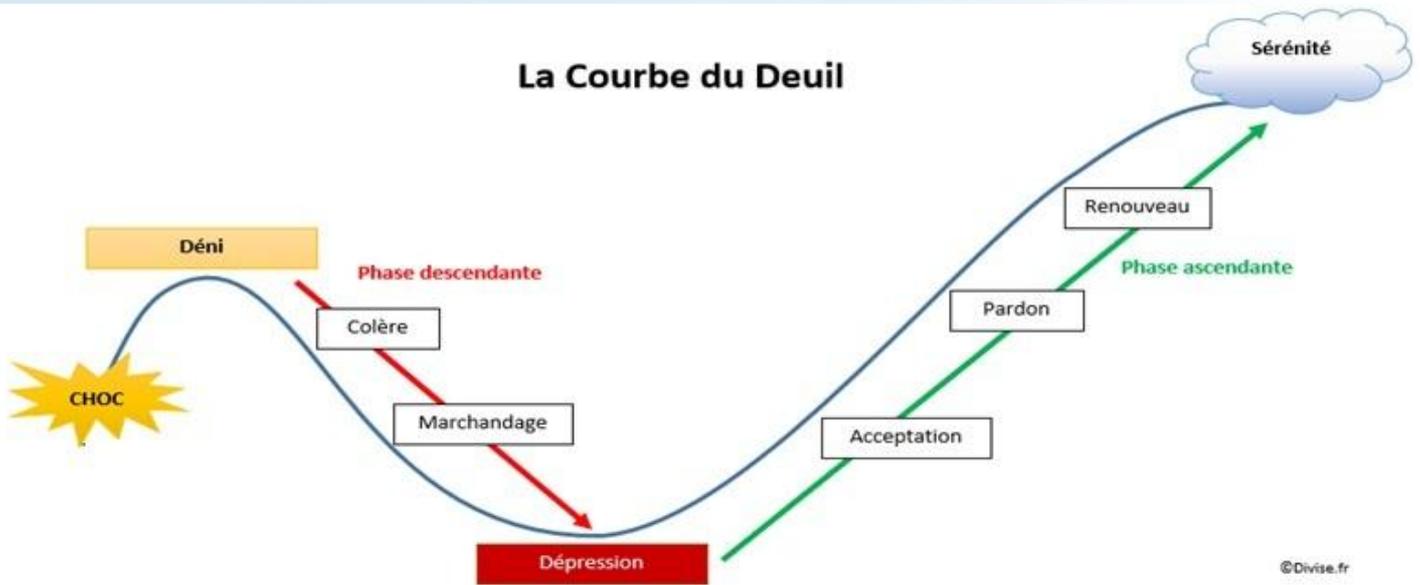
Il y a une **notion subjective** des deuils.

Le travail de deuil va être influencé par :

- L'**attachement** à l'objet perdu
- Les **circonstances** dans lesquelles la personne est décédée :
 - Une longue maladie
 - Un accident, une mort brutale
 - Un suicide
- L'**âge** de la personne décédée



Etapes du deuil



Selon Elisabeth Kluber Ross

La personne endeuillée va traverser, à son rythme, ces différentes étapes en s'appuyant au fond d'elle sur ses propres ressources.

LE CHOC

- Apparaît dès l'instant où quelque chose est arrivé.
- **Sentiment de stupeur** : le sujet est incapable de réagir.
- Il perçoit la situation comme éminemment menaçante et dangereuse pour lui-même.
- **Etat émotionnel intense** allant de l'anxiété jusqu'à la panique.
- Il en résulte une **atmosphère d'irréalité** où tout perd sens.

On parle aussi de sidération

Je ne vous
crois pas !!

LE DENI

Ce n'est pas
possible !

- C'est un **mécanisme de défense** contre l'angoisse :
C'est une protection involontaire et momentanée
- L'individu **ne peut pas intégrer l'information**.
Il ne peut pas y croire.
- C'est un **mécanisme d'adaptation nécessaire**.
La personne a besoin de temps pour intégrer la vérité.
- La personne a besoin de **se confronter à la réalité** de la perte et de **comprendre ce qui s'est passé**, même si cela est difficile à entendre.

Je ne peux pas vivre sans lui

Les émotions ressenties

La souffrance : elle est variable dans son intensité et son expression, elle est **propre à chacun** . Elle est subjective, elle survient dès le choc, peut s'intensifier et s'apaise avec le temps.

J'aurais du lui dire ...

Je n'aurai pas du m'absenter ...



Chagrin inconsolable, 1884.

La culpabilité : des remords, des regrets nourrissent ce sentiment de culpabilité.

La colère : Les personnes endeuillées ressentent parfois une grande colère qui peut se tourner vers les autres : défunt, soignants ...

Le besoin de trouver un responsable peut protéger un temps de la douleur.

Pourquoi m'a-t-il abandonné?

Pourquoi n'avez-vous réussi à le guérir ?

L'enfant en deuil

Selon son âge, l'enfant appréhende la mort de façon différente et s'y adapte de façon évolutive :



- **Le nourrisson** : perçoit la détresse et l'émotion des personnes qui l'entourent.
- **Jusqu'à 3 ans**, l'enfant n'est concerné que par la séparation.
- **Jusqu'à 6 ans**, la mort est vécue comme réversible.
C'est temporaire, pour lui, cela peut-être une autre façon de vivre.
- **Entre 6 et 8 ans** : l'enfant intègre le caractère irréversible de la mort.
La mort est reliée à la vieillesse et à la maladie.
- **Après 8 ans** : l'enfant accède à la pensée abstraite.
Il peut comprendre le caractère permanent de mort. Il comprend que la mort est universelle, irréversible et que tout le monde mourra un jour.

Attention aux mots employés !!!!

Ton oncle est parti
en voyage

Sentiment d'abandon

Ta grand-mère
était vieille et
malade

Peur de la maladie

Ton papa
s'est endormi
pour toujours

Peur de s'endormir
Troubles du sommeil

Elle est
allée au
ciel

Peur de prendre
L'avion

Un enfant en deuil

Ce qui complique le deuil chez un enfant,
ce n'est pas la réalité, mais ce qui est caché.

- Pouvoir parler de la mort avant qu'il y soit confronté !
- Ne pas le mettre à l'écart.
- Il est important de **mettre des mots** sur ce qui se passe.
- Se montrer disponible, **pouvoir répondre à ses questions** sans les devancer.
- Permettre à l'enfant de **voir le corps du défunt** s'il le souhaite, en l'informant sur cette présentation et en l'accompagnant.
- Proposer à l'enfant de faire un dessin pour le défunt.
- **Permettre sa venue aux funérailles.**

Un enfant en deuil

- Le rassurer sur le fait **qu'il n'est pas responsable**, et qu'il ne sera pas abandonné.
- Le rassurer sur le fait que la **personne morte ne sera pas oubliée** et que l'on peut en parler.
- S'autoriser à **exprimer ses émotions** pour lui montrer qu'il est possible de vivre son chagrin

DONNER UNE NOUVELLE PLACE AU DEFUNT

Manifestations : Dépression , tristesse
Doute, déception, impuissance
Culpabilité, colère

But : S'adapter à une nouvelle vie,
Acquérir de nouvelles compétences, un nouveau statut

Rester à l'écoute par rapport à cette adaptation et
aux difficultés qui surgissent.

Ne pas accomplir cette tâche : Attention aux deuils pathologiques !

Ne pas arriver à s'adapter à la perte.
Refus des contacts, Idéalisation de la personne décédée

ACHEVER LE DEUIL

- Pas de durée prévisible. Minimum un an ...
- Le terme c'est « intégrer » et non pas « oublier ».
- Possibilité de repenser à la personne décédée sans ressentir de douleur intense.
- La tristesse, après une perte, peut revenir lors d'événements importants (Anniversaire, Noël, mariage..)
- Pouvoir investir de nouvelles relations, réinvestir la vie.
- Etre capable de jouir de petites joies de l'existence.
- Affronter de nouveaux tracas.



Le soignant en deuil

Les soignants ne peuvent pas échapper à la réaction de chagrin qu'est le deuil de ceux qu'ils accompagnent.

La mort de l'autre, nous renvoie à **notre propre mort et à nos propres peurs.**

Il s'agit d'une relation professionnelle.



Facteurs qui influent sur le deuil des soignants

Comment mieux appréhender un décès ?

