

ACCOMPAGNER CEUX QUE TOUCHE LA MORT

Deuil :

comment le vivre ?

Un être cher disparaît. Le chagrin est immense. La vie paraît sans sens. Passer ce cap est de plus en plus difficile dans un monde où la mort n'a plus droit de cité.

En parler devient presque tabou. Et la souffrance ne fait qu'empirer, notamment lorsqu'on est un enfant. Pourtant, il y a des lieux où on peut réapprendre à parler. Et à vivre.



Aux enfants, une parole vraie

Quand les enfants interrogent sur la mort, ils attendent des réponses claires. Car ils peuvent entamer le travail du deuil uniquement quand ils savent.

Lorsque l'enfant est touché par le deuil d'un de ses parents d'un ami de classe, d'un oncle..., le premier réflexe de l'entourage est bien souvent de le protéger par le silence. Éviter de parler d'une expérience douloureuse, construire l'oubli autour de la chaise vide, ce n'est pourtant pas la meilleure attitude. Les enfants ne doivent pas être écartés de l'expérience du deuil et de ses expressions. Mais il ne faut pour autant les laisser affronter seul l'angoisse de la perte de quelqu'un dont ils étaient proches. Il faut les accompagner, de manière adaptée à leur âge, dans ce passage bouleversant.

DES QUESTIONS EXISTENTIELLES

Quand les enfants interrogent sur la mort, il n'est pas simple de répondre à leurs questions parce qu'ils attendent des réponses claires à des questions existentielles. Ils renvoient à la difficulté de chaque adulte à parler du deuil. Alors, il faut leur parler simplement de la vie. On leur parle bien du début de la vie. Pourquoi ne pas leur expliquer que la vie connaît aussi une fin ? Tout ce qui vit naît et meurt. Il faut parler avec des mots vrais. Ne pas dire que papa est parti, qu'il s'est endormi... On ne fait ainsi que relancer d'autres questions. Mais alors, quand reviendra-t-il ? Faut-il aller le chercher ou l'appeler en criant très fort ? Non, mourir, c'est ne plus bouger, ne plus respirer, ne plus rire, c'est le cœur qui

s'arrête de battre. Voilà pourquoi il est important de voir le corps, accompagné d'un adulte, en apportant un dessin, un souvenir. La mort n'est pas un rêve, un fantasme, un mensonge, mais une réalité. L'enfant entame son travail de deuil quand il sait, comme le disait Françoise Dolto : « *Il est mort parce qu'il a fini de vivre* ».

« QUI ME RACONTERA DES HISTOIRES ? »

L'enfant vit le chagrin d'une manière qui lui est propre. Et il faut l'encourager à poser ses questions et exprimer ses émotions. L'enfant pourra paraître distant, voire indifférent. Il a les réactions de son âge. Il n'a évidemment pas beaucoup de points de repères, pas d'expérience. Aussi, il ne comprend pas ce que cela signifie quand on lui dit que « *son papa est parti* ». Il lui faut du temps pour comprendre la portée de cette petite phrase : « *c'est fini* ». Pour toujours. Il sera triste de ce qu'il peut pressentir, que l'absence qu'il pressent sera longue. Il s'inquiétera aussi des conséquences pratiques de cette « disparition ». Qui me conduira à l'école ? Qui me racontera des histoires ? Certains verront leurs résultats scolaires à la baisse. Ils seront moins actifs. Dans les larmes ils poseront des questions à leurs proches, à leurs amis, à un instituteur... Inquiets, ils s'attachent au parent survivant. Ils auront peur d'être seul dans leur chambre. Mais ils parleront peu de leur souffrance.

LE LANGAGE DE L'ENFANT, C'EST LE JEU

L'enfant passe rapidement des pleurs au jeu. Plus d'un adulte aura tendance à penser qu'il ne comprend pas ce qui se passe. En réalité, l'enfant fait comme les adultes qui s'en retournent à leur travail après s'être lâché de leur angoisse et de leur tristesse. Le travail de l'enfant, c'est le jeu. Le langage de l'enfant, c'est le jeu.

Les groupes d'accompagnement Tournesol, de l'association Vivre son deuil (voir pages suivantes) recourent donc beaucoup aux jeux, aux dessins, aux récits qui sont les outils naturels de l'enfant. En parlant de la mort d'un oiseau, sans s'en rendre compte, c'est leur histoire qu'ils raconteront.

Ainsi s'explique le succès d'un livre comme *Au revoir Blaireau*, de Susan Varley (Gallimard). Blaireau est vieux. Il sent qu'il va mourir. Mais il est triste de laisser ses amis seuls. Au lendemain de sa mort, ses amis se rappellent tous les bons moments partagés avec Blaireau et cela leur redonnent le sourire. Blaireau est toujours là, autrement.

CVR



Manu KEIRSE, *Faire son deuil, vivre un chagrin*, Bruxelles, De Boeck, 2009. Prix : 22,50 € -10 % = 20,25 €.

« La mort est un moment essentiel de la vie »

Myriam Verstraeten,
thérapeute à
l'accompagnement du deuil,
collabore à l'association
« Vivre son deuil ».

– Depuis de nombreuses années, on ne meurt plus, « on part » ou « on disparaît »...
– Je crois que c'est le philosophe Marcel Gauchet qui affirme qu'une partie importante des individus de notre temps vivra sa mort sans s'en rendre compte, « sans jamais l'avoir regardée en face, et comme un scandale absolu qui n'avait aucune raison de se produire ».

– Vous, au contraire, vous avez choisi de prendre le temps de vivre le deuil avec les personnes endeuillées et tenter de tracer avec elles un chemin de vie.

– La plainte que nous entendons dans nos groupes de parole c'est, le plus souvent : « *Je me sens si seule, je me sens mal, je suis perdue, je ne sais plus à qui parler, est-ce normal... Serais-je capable un jour d'aimer à nouveau la vie ?* » Au fil de nos rencontres, il apparaît combien il est difficile de parler de la mort et d'évoquer, même après un long laps de temps la perte d'un être cher, d'un époux, d'une épouse, d'un enfant, d'un ami, d'un collaborateur. C'est devant le sentiment envahissant de la perte, de la montée du sentiment de soli-

tude, de la difficulté et de la peur de parler de ses émotions, qu'est née l'association «Vivre son deuil». Il fallait accompagner les personnes endeuillées en difficulté en suscitant une prise de parole qui les aide à se reconstruire.

– N'est-il pas paradoxal que dans un monde dit de communication, on se retrouve finalement très seul ?

– Oui, certainement. Mais le contexte social ne nous laisse guère de temps de faire son deuil. La mort n'est pas considérée dans notre civilisation comme un moment essentiel de notre vie, mais plutôt comme quelque chose qui ne devrait pas arriver. Contrairement à une période qui n'est pas si lointaine où les rites du deuil nous rappelaient notre fragilité et notre destin de passager sur cette terre. Au vu de l'importance que prennent les associations d'accompagnement des personnes endeuillées, on perçoit mieux l'importance des rituels oubliés qui, même s'ils étaient quelque peu formalistes, aidaient à faire le passage de la mort à une vie nouvelle.

– Beaucoup ne pensent-ils pas que le temps qui passe arrangera bien les choses ?

– Le temps qui passe ne guérit rien. Au moment du deuil, les enfants, la famille, les amis, les collègues entourent la personne endeuillée. Dans les semaines qui suivent, elles reçoivent des encouragements, des conseils. Elles sont invitées à un dîner, à une balade... Mais au fil du temps, chacun retourne à ses occupations et à ses préoccupations quotidiennes. Et six mois, voire un an après le deuil, beaucoup de gens ressentent encore une profonde détresse.

Quand ils en parlent autour d'eux, beaucoup leur disent: «Allez, il faut tourner la page, ne plus y penser, se libérer...» Mais le chemin du deuil est long. On ne se reconstruit pas en quelques semaines.



DOULEUR.

«Ce n'est pas le temps qui soigne, mais l'occasion qu'on a d'exprimer sa tristesse, son angoisse, sa peine, ses inquiétudes...»

Ce n'est pas le temps qui soigne, mais l'occasion qu'on a d'exprimer sa tristesse, son angoisse, sa peine, ses inquiétudes... Or la société dans laquelle nous vivons nous appelle à vite rentrer dans le rang, retrouver son poste de travail, faire comme si de rien n'était.

Les personnes endeuillées se plaignent beaucoup de ne plus pouvoir exprimer autour d'elles ce qu'elles ressentent. Ici, elles sont d'abord écoutées et parlent librement de ce qu'elles vivent avant d'entreprendre le vrai «travail du deuil»: accepter le décès, apprendre à vivre en paix avec la perte de la personne qu'on

aime. Le deuil n'est pas seulement un «moment difficile à passer». C'est un long chemin de reconstruction personnelle, un processus de transformation qui peut prendre du temps.

– Les groupes de paroles ou groupes d'entraide sont plus que des lieux de consolation...

– Il nous faut en premier lieu réapprendre que la mort fait partie de la vie. Les groupes de parole, ou groupes d'entraide, ont pour premier objectif de libérer une parole qui a souvent bien du mal à s'exprimer. Il ne s'agit pas seulement de consoler parce que le deuil, c'est plus que la tristesse. C'est un travail de transformation intérieure qui doit passer par une série d'étapes, du déni de la mort à la pacification, en acceptant la réalité de la perte et la reconnaissance de la douleur, jusqu'à retrouver de nouveaux plaisirs de vivre et d'entreprendre. C'est ce que nous appelons: entreprendre un «chemin de vie». Mais l'ombre du deuil sera toujours présente sans pour autant nous paralyser.

Nous avons souvent constaté dans nos rencontres que les personnes qui ont dû faire face à de «petits deuils» (des échecs professionnels, un accident de voiture, une maison cambriolée...) affrontaient mieux un décès. Sans doute, lorsqu'on a déjà eu l'occasion de réfléchir à la fragilité de la condition humaine, est-on mieux préparé à affronter le deuil d'un proche. Chacun sait que tous nous mourrons un jour. Et pourtant, peu de gens s'y préparent.

Propos recueillis
par Christian VAN ROMPAEY

UNE ASBL À L'ÉCOUTE

C'est en 1995, au sein de l'ASBL Domus et de l'accompagnement des personnes en fin de vie à domicile, qu'a émergé l'idée de créer une association qui accompagnerait les personnes endeuillées. Après le décès des malades suivis en soins palliatifs, il est apparu que beaucoup de familles se retrouvaient fort seules et perdues.

Les demandes d'accompagnement se sont développées et, pour y répondre de manière organisée, s'est constituée en août 1999 l'asbl «Vivre son deuil» en Brabant wallon. L'asbl recevant des appels au-delà de cette province a mué en «Vivre son deuil – Belgique».

«Vivre son deuil» c'est:

- une écoute téléphonique (0477/96.10.37)
- des groupes d'entraide à thème
- des groupes d'accompagnement
- des interventions sur le terrain: écoles, entreprises, mouvements de jeunesse, MRS...
- des outils pédagogiques
- un groupe Tournesol pour jeunes enfants en deuil, en collaboration avec «Parents Désenfantés».

Vivre son deuil: ☐ Avenue Reine Astrid, 11, 1340 Ottignies - ☎ 010.45.69.92. - www.vivresondeuil.be - ✉ vsd@yahoo.fr
Parents désenfantés: Martine Donck - ☎ 0473.56.31.44 ou 02.366.41.11



EXPOSITION

À corps perdu

Initiée par le Centre d'action laïque (CAL) de Namur, l'exposition « À corps perdu » invite à regarder la mort en face.

Quelle advenue subitement, quelle soit la conséquence d'un accident, quelle arrive au terme d'une longue maladie ou au bout de la vieillesse, la mort est toujours inattendue. En entrant dans la vie par effraction, elle interpelle. Et le fait qu'elle soit imprévisible est le signe de la fragilité. Voilà le thème très large et universel de cette exposition qui retrace « la prise de conscience progressive de la mortalité de l'être au fil de la vie et les questionnements qui en découlent ».

La mort, de tout temps aura été marquée par la peur et la fascination, mais aussi par le respect de ceux qui meurent, au point de penser à leur mode de vie futur et d'entretenir avec les morts des systèmes complexes de communication, qu'ils séjournent sous terre ou dans des lieux célestes. Deux espaces de l'exposition, explorent plus longuement les relations à la mort au Bénin et en Chine. Partout, les dialogues entre les vivants et les morts sont fortement ritualisés, alors qu'ils sont de plus en plus libres et individualisés dans les sociétés modernes. Les aïeux savaient se préparer à la mort, la mort de soi ou la mort des autres. La mort méritait un accompagnement, religieux le plus souvent, mais aussi civil.

SORTIR DU DÉNI

Depuis la Seconde Guerre mondiale, la société occidentale vit plutôt dans le « déni de la mort ». Mais cela n'est peut-être qu'une transition. On voit aujourd'hui apparaître de nouvelles interrogations, qui interpellent les croyances traditionnelles. Si la mort et ses rites col-



Comment apprendre aujourd'hui à regarder la mort en face avec un regard nouveau? Se tenir « face à la mort », ce n'est pas adopter une attitude de résignation, mais s'impliquer dans un cheminement au cours duquel on apprend à prendre en compte la réalité du décès pour reconstruire et vivre avec lucidité.

L'exposition « À corps perdu » pose des questions anciennes, mais aussi les questions nouvelles surgies avec les avancées médicales et la montée des libertés individuelles: l'acharnement thérapeutique, l'entrée en soins palliatifs, l'euthanasie, le suicide... Elle rappelle également que « l'humanité de l'homme tient autant à sa liberté individuelle qu'à sa capacité de relation à l'autre et au lien de fraternité que la rupture de la mort rend si douloureuse ».

CVR

« À corps perdu. La mort en face ». Une exposition initiée par le Centre d'action laïque (CAL) au Centre Culturel, rue Grande, 37 à Dinant jusqu'au 20/11/2011.

UN RICHE CATALOGUE ICONOGRAPHIQUE

Le livre qui accompagne l'exposition « À corps perdu » comporte de très nombreux extraits de textes de philosophes, médecins, poètes et artistes qui questionnent et réinventent le sens de la vie. Comment vivre dignement jusqu'à la fin et conclure l'existence en réintégrant le mystère de cette dernière étape? Comment admettre tout au long de la vie la perspective de la mort, si ce n'est en activant les valeurs de l'humanisme: liberté, engagement et responsabilité?

L'ouvrage est illustré d'une riche d'une magnifique iconographie (photographies, peintures, sculptures...) qui puise, dans tous les continents, aussi bien dans les classiques que dans les productions d'artistes contemporains.

À corps perdu. La mort en face, Centre d'action laïque de Namur, Mardaga, 2011. Prix: 25 € -10% = 22,50 €.