

Comment accompagner le deuil en milieu scolaire ?

Que dire ?

Que faire ?

Quand un élève
est touché
par un décès...

Processus du deuil

Fiche repères

Novembre 2014

Qu'est-ce que le deuil ?

La racine *dol* du terme latin *dolore* est à l'origine du mot deuil. Le deuil est communément associé à la douleur, l'affliction que l'on éprouve à la mort de quelqu'un.

Pour Freud, « Le deuil est régulièrement la réaction à la perte d'une personne aimée ou d'une abstraction venue à sa place, comme la patrie, la liberté, un idéal, etc. ».

Qu'il concerne un être cher ou une abstraction, la douleur du deuil renvoie à la douleur de l'amputation de quelqu'un ou de quelque chose qui faisait partie de nous. Si ce n'est pas le cas, on reste dans le registre du renoncement, de la rupture, de la séparation.



Par ailleurs, c'est l'intensité du lien qui relie l'endeuillé au défunt, qu'il soit chargé en amour ou en haine, qui conditionne essentiellement le deuil à venir. Plus le lien à l'autre est investi, plus douloureuse sera la perte. Au-delà de l'intensité du lien, la traversée du deuil dépend également des circonstances du décès, de l'état psychique et physique dans lequel se trouve l'endeuillé au moment du décès, de l'existence ou non de rituels, et enfin de la qualité du soutien affectif et social dont bénéficiera l'endeuillé.

De même que chaque personne est unique, chaque deuil est unique. Il n'existe pas de mode d'emploi. Le deuil n'est ni un problème à régler, encore moins une maladie à soigner, mais une épreuve de vie chaque fois singulière. Dans l'histoire de la personne en deuil, on remarque en outre que le deuil actuel vient réactiver les douleurs anciennes de perte et de séparation.

Enfin, comme la mort, le deuil est universel. Cette épreuve nous la rencontrons, l'avons rencontrée, la rencontrerons tous un jour. Certains d'entre nous font l'expérience d'une rencontre précoce lorsqu'elle survient dans leur enfance. Il ne s'agit alors en aucun cas de sur-dramatiser ni de « sur-psychologiser » sa prise en charge. Néanmoins, il revient aux adultes d'être au plus près des besoins et des attentes des enfants en deuil, et non de les écarter sous prétexte de les protéger comme cela est souvent le cas de nos jours. Car alors au lieu de les aider, ils peuvent au contraire renforcer le sentiment d'isolement des enfants.

Qu'entend-on par travail de deuil ?

Si l'on reprend l'analogie avec l'amputation, « faire son deuil », c'est prendre soin de sa blessure et favoriser le processus naturel de cicatrisation. Amorcer « un travail de deuil » n'est ni remplacer ni oublier le membre manquant, encore moins laisser le temps s'écouler sans s'occuper de la cicatrisation en cours, mais au contraire se mobiliser pour « panser » sa blessure.

Le travail de deuil nécessite d'accomplir les quatre actions suivantes :

- **Se confronter à la réalité de la mort**

Il s'agit de dépasser le déni initial qui accompagne souvent le moment de l'annonce et du décès, d'opposer progressivement au refus de l'absence sa réalité. Passer du « ce n'est pas possible, je veux qu'il revienne ! » à « il n'est plus là, je ne le reverrai plus ». Le désir de revoir le défunt est parfois tellement fort, qu'on croit l'apercevoir, l'entendre, le sentir sous formes d'hallucinations. Ces hallucinations sont habituelles et non pathologiques et vont s'estomper avec la reconnaissance de cette réalité. Parfois, cette acceptation est difficile à amorcer, notamment tant que le corps du défunt n'est pas retrouvé, tant que le résultat de l'autopsie, la cause du décès ne sont pas connus, tant que le procès est en cours, etc.. Comprendre ce qui s'est passé, quand, comment, pourquoi, voir le corps du défunt... sous-tendent ce premier travail. Il faut souligner à ce niveau l'importance des rituels pour aider à élaborer autour du réel de la mort, ancrer la perte dans une réalité et acter la séparation entre les vivants et les morts dans l'espace et le temps.

- **Se laisser traverser par les émotions liées à la perte et accueillir la culpabilité**

Contrairement aux idées reçues, anesthésier d'emblée sa douleur (par des médicaments, des drogues...), la refuser ou encore vouloir la reporter ne permet pas à la personne endeuillée d'avancer. « Pour sortir du tunnel, il faut entrer devant » comme le dit si justement un proverbe chinois. Il importe que l'endeuillé se laisse traverser par toutes les émotions que suscite la perte. Des émotions violentes, changeantes, nouvelles au point que parfois l'endeuillé ne se reconnaît pas, a peur de devenir fou. Son humeur est souvent très labile. La colère peut faire place à l'angoisse, puis à la tristesse, puis de nouveau à la colère. L'endeuillé avance en oscillant, avec des allers et des retours parfois décourageants qui lui font souvent douter de retrouver un jour une forme de sérénité intérieure.

Dans le même temps, la culpabilité le taraude, les remords et les regrets l'assaillent souvent. J'aurais dû/pu le sauver, être plus présent, plus aimant... Pourquoi ne l'ai-je pas fait ? Dans ces cas, laisser l'endeuillé exprimer sa culpabilité, déployer les scénarii de ce qu'il aurait dû faire, pu dire jusqu'à ce que celle-ci s'épuise, évite qu'elle le mine en secret.

- **Apprivoiser l'absence**

Loin d'oublier ou encore d'accepter ce qui, pour certains, restera à jamais inacceptable, il convient plutôt d'inviter l'endeuillé à apprivoiser le manque, à apprendre à vivre sans l'autre. Qui était la personne décédée pour nous ? Que perdons-nous avec elle ?

Pour chacun des membres d'une famille ou d'une communauté comme la communauté scolaire, le deuil va engendrer des pertes, des manques différents. Revisiter le lien à l'autre, sa place dans notre vie, se pencher sur ses souvenirs, intégrer son héritage dans notre mémoire, notre cœur et notre vie, voilà en quoi va consister ce troisième type de travail.

- **Intérioriser le lien à l'autre et reprendre le chemin de la vie**

La quatrième étape de ce travail de deuil consiste à remplacer peu à peu l'absence effective, physique, par une présence intérieure. Désormais, le défunt « va vivre dans nos cœurs », comme on peut simplement l'expliquer aux enfants. Le lien à l'autre est intériorisé. La sensation du manque si dévastatrice et si douloureuse du début s'estompe et l'endeuillé peut enfin s'investir progressivement dans d'autres relations, se risquer à de nouveaux attachements. Il reprend goût à la vie, s'autorise à vivre pleinement au lieu de seulement survivre.

Les étapes du deuil

Chacun chemine évidemment à son rythme. Certains repères peuvent néanmoins permettre de mieux comprendre là où en est la personne endeuillée de son cheminement intérieur.

- **Le pré-deuil**

Cette étape n'existe qu'en cas de mort dite attendue, généralement dans un contexte de maladie grave. L'entourage vit souvent alors une période assez paradoxale, trop courte et trop longue à la fois. Les proches essaient en effet de surinvestir le présent pour profiter le plus pleinement possible des derniers moments alors même qu'ils ont à se préparer à la séparation. Enviee souvent par ceux qui en sont privés du fait de la mort brutale et inattendue de leur proche, cette phase - même si elle peut s'avérer éprouvante - offre néanmoins la possibilité d'un « au-revoir ». S'il est de qualité, il favorise indiscutablement le déroulement du deuil ultérieur en minimisant les éventuelles sources de regrets et de remords qui alimenteraient une culpabilité ultérieure.

- **L'étape de sidération**

C'est la phase de stupeur, d'anéantissement. Qu'elle soit attendue ou inattendue, la mort vient toujours faire choc, effraction. C'est la rencontre toujours brutale avec un impensable, un irréel. Le temps s'arrête, se fige, se suspend. « Non, ce n'est pas vrai, je ne veux pas y croire ! ». C'est le temps de la stupéfaction, de l'incompréhension et du refus de la réalité. La personne vit dans un état second, souvent comme coupée en deux : une partie d'elle est comme morte, l'autre continue à vivre comme si de rien était et s'affaire autour des formalités et cérémonies à organiser.

Cet état très particulier, très singulier, doit demeurer assez court.

- **L'étape de l'errance**

Ensuite survient une longue période assez chaotique où l'endeuillé est en proie à des émotions et à des sentiments tout aussi intenses que violents. Cette période renvoie à un vécu de grande confusion, de pertes de repères que l'on nomme vécu dépressif pour la distinguer d'un épisode dépressif. Ce vécu dépressif n'est pas du registre de la santé mentale mais est une dépression réactionnelle en lien avec une épreuve de vie. Il est donc normal et non pathologique et fait partie du chemin à accomplir. Une fois passé l'état de sidération, l'endeuillé va vivre un peu comme en pilotage automatique. Il va continuer à aller de l'avant tout en cherchant à garder une proximité avec le défunt : écoute des messages sur les répondeurs, port de vêtement ou de bijoux ayant appartenu au défunt, chambre laissée intacte, visites fréquentes au cimetière, etc.. Alors que l'entourage se révèle moins présent au fil des mois, c'est souvent autour de la date anniversaire du décès que l'endeuillé vit un moment de grande fragilité. Il s'agit alors de rester vigilant, une décompensation vers un épisode dépressif majeur restant possible.

- **Le temps de la reconstruction**

Petit à petit, l'endeuillé va se doter de nouveaux repères. Il va puiser dans sa capacité personnelle à rebondir et à surmonter les épreuves, faculté que l'on désigne sous le terme de résilience, pour se reconstruire. Les réajustements se font tant dans sa relation aux autres, que dans son rapport au temps et à ses valeurs. L'endeuillé opère souvent un tri dans ses relations : certains proches se révèlent décevants face à l'épreuve, d'autres au contraire étonnement aidants. Le temps est désormais marqué par le sceau de la date anniversaire - il y a un avant et un après - et par une succession de dates ou d'âges qui revêtent symboliquement une nouvelle importance : la première fête des mères sans sa mère, dépasser l'âge de son frère , etc.

Enfin, la confrontation avec la mort invite à revisiter le sens que l'on donne à sa vie, à ses croyances, à ses priorités. Il n'est pas rare que certains endeuillés réorientent leur carrière professionnelle, s'ouvrent sur le plan de la spiritualité, rejoignent un mouvement associatif par exemple.

Quand s'achève ce travail de reconstruction ? Quand se termine « le travail de deuil » ? Il n'y a évidemment pas de réponse, cela peut être le travail d'une vie... mais certains signes sont annonciateurs. Le premier est certainement quand l'endeuillé peut s'autoriser de nouveau à être heureux sans avoir l'impression de « trahir » l'autre. Dans tous les cas, il s'agit de donner du temps au temps pour que petit à petit le travail de cicatrisation se fasse et que la douleur initiale se transforme à terme en douce peine.

Equipe projet

- Cécile **Séjourné** (psychologue), Marina **Rennesson** puis Caroline **Tête** (documentalistes), Marie-Odile **Frattini** (directrice), Centre National de Ressources Soins Palliatifs (CNDR SP)
- Sophie **Lasserre** (responsable de programme), Fondation de France

Cette fiche a été rédigée par Cécile **Séjourné** (psychologue)



Centre National de Ressources Soins Palliatifs
Information et Documentation
Fondation Œuvre de la Croix Saint Simon — Centre FXB
35 rue du Plateau CS 20004
75958 Paris cedex 19
Téléphone : 01 53 72 33 10
Messagerie : cndr.documentation@lafocss.org