

Comment aider quelqu'un qui vit un deuil ?

C'est difficile d'aider quelqu'un en deuil ! Vous ne vous sentez pas à la hauteur et vous avez peur de mal faire...

Pour vraiment aider quelqu'un en deuil, **il est important que vous compreniez ce que cette personne est en train de vivre**. La personne que vous accompagnez traverse des bouleversements dont vous avez du mal à imaginer la profondeur... Dans les mois et les années à venir, elle va avoir des émotions et des comportements que vous allez peut-être juger inhabituels ou anormaux ; par exemple le besoin de parler sans cesse de la personne disparue, le besoin de mettre partout ses photos ou de porter ses vêtements, le fait de souffrir d'une culpabilité démesurée (à vos yeux) ou d'éprouver de la colère ou encore d'être plongée dans une détresse qui semble sans limite... D'un autre côté, elle peut aussi vous paraître calme et souriante ; elle va au cinéma et accepte d'aller dîner chez des amis. Vous pouvez facilement vous imaginer que, finalement, elle ne va pas si mal que ça. Dans l'immense majorité des cas, ce que vous montre cette personne est une façade : elle ne veut pas déranger, elle ne veut pas faire peser sa peine sur vous. Mais la réalité est qu'elle est dans une souffrance et dans une détresse que vous avez réellement du mal à concevoir, si vous n'êtes jamais passé par là vous-même. Comprenez que toutes ces émotions et tous ces comportements sont strictement normaux.

Le besoin le plus fondamental d'une personne en deuil est de parler de la personne qu'elle a perdue. Ce besoin va être présent en elle, pendant très longtemps. Lui offrir votre écoute est le cadeau le plus précieux que vous puissiez lui faire. Offrir votre écoute, c'est simplement être ouvert et présent, avec tendresse et attention, à ce qu'elle vous dit. Cette personne a besoin d'exprimer ses émotions en toute sécurité. **Cette personne a besoin que vous acceptiez sa souffrance, sans que vous essayiez immédiatement de l'apaiser**. Elle a besoin que vous preniez vraiment acte de sa perte et de sa difficulté à vivre, sans la personne aimée. C'est extrêmement important pour elle. Quand vous reconnaissez l'authenticité de sa douleur, vous l'aidez à intégrer la réalité de ce qui s'est passé dans son existence. N'essayez pas de la consoler trop vite car l'expression active de la peine fait partie de son travail de deuil. Cette personne a parfois besoin d'aller jusqu'au bout de son émotion (colère, culpabilité, désespoir...), avant de commencer à aller mieux. Ne cherchez donc pas à minimiser sa peine, en essayant de faire en sorte que tout rentre dans l'ordre au plus vite. C'est peine perdue : sa vie est changée à tout jamais et elle a besoin, avant toute chose, que vous le reconnaissiez.

Que dire pour vraiment aider ? C'est la grande question que se posent tous les proches qui souhaitent aider une personne en deuil : « Que dire à une personne en deuil ? J'ai peur de faire des bêtises ou de dire n'importe quoi... ».

Invitez-la à vous **parler de la personne qu'elle a perdue et de la relation qu'elle entretenait avec elle**. La personne en deuil que vous accompagnez ne demande qu'une chose : parler du proche qu'elle a perdu. Rassurez-vous, il n'est pas du tout dangereux de parler de la mort de cette personne. Cela fait du bien à la personne en deuil et l'aide à avancer intérieurement. Évidemment, parler de la personne disparue va faire venir des larmes et vous pouvez penser que parler d'elle lui fait du mal et qu'il est donc préférable de se taire. C'est faux ! offrir votre écoute, c'est aussi apprendre à être confortable auprès de quelqu'un qui pleure, sans partir en courant car vous ne savez plus quoi faire. N'ayez pas peur de sa peine.

Invitez-la aussi à **parler de ce qui s'est passé**. Faites-lui raconter les circonstances de la maladie, les circonstances de la fin de vie, le récit de l'accident ou du suicide... Cela peut vous paraître macabre de revenir sur de tels événements, sachez que c'est indispensable pour la personne en deuil ; elle a réellement besoin d'en parler.

Posez-lui aussi très régulièrement les questions suivantes :

Où en es-tu aujourd'hui, physiquement ? Explorez avec elle comment elle prend soin d'elle : sa santé, son sommeil, son alimentation, son hygiène de vie en général. Invitez-la à ne jamais laisser traîner un problème de santé.

Où en es-tu aujourd'hui, psychologiquement ? Explorez avec elle ses émotions et aidez-la à les exprimer, sans jugement : la peur, la colère, la culpabilité, la tristesse, la perte de sens... Vous n'avez pas besoin d'être psy pour cela ; suivez votre cœur, écoutez et n'essayez pas d'apporter des réponses. Contentez-vous d'être présent et attentif à ce qu'elle vous dit, cela suffit amplement.

Où en es-tu aujourd'hui, dans ta relation avec les autres ? Assurez-vous régulièrement que cette personne ne s'isole pas trop, même si les moments de solitude lui sont indispensables.

Où en es-tu aujourd'hui, matériellement ? On n'y pense pas toujours, mais c'est une dimension à examiner : « Es-tu confronté à des difficultés matérielles ou à des problèmes financiers qui demandent des actions spécifiques ? Où en es-tu dans tes démarches administratives ? As-tu besoin d'aide ? Souhaites-tu que je t'accompagne à la banque pour faire le point ? »

Où en es-tu aujourd'hui, spirituellement ? La quête de sens et la remise en question des valeurs et des croyances sur la vie seront des enjeux importants au cours de son deuil.

Encouragez la répétition ! N'hésitez pas à poser ces mêmes questions, encore et encore : les réponses vont changer au fil des mois. Rappelez-vous, le deuil n'est pas un état fixe, c'est un processus sans cesse évolutif et il faut l'accompagner dans son déroulement.

Vous aurez aussi vite l'impression que la personne en deuil parle en boucle de son malheur. Ceci est le propre du travail de deuil. Sachez que ces répétitions lui sont absolument indispensables.

Encouragez-la à se répéter, même si elle vous parle toujours de la même chose. Essayez de ne pas changer de sujet, même si ce qu'elle vous dit est douloureux ou difficile à entendre...

Soyez patient... Essayez de résister au désir que cette personne avance plus vite qu'elle ne le peut. Le processus de deuil prend beaucoup plus de temps que vous n'imaginez. Il est donc important de respecter son rythme, même s'il vous paraît trop lent. Soyez vigilant à ne pas donner trop de conseils qui lui permettraient d'aller plus vite. Le deuil est unique et spécifique à chaque personne. Ce qui fonctionne pour une personne peut ne pas fonctionner pour une autre.

Accueillez le silence. C'est parfois ce qui aide le plus. Apprenez alors à rester assis en silence auprès de cette personne en deuil. Ou, encore, vaquez tranquillement à des activités dans la maison, sans vous sentir obligé de lui parler. Votre simple présence, silencieuse et affectueuse, peut suffire à l'apaiser, quand elle ne souhaite pas parler, ou quand elle est trop fatiguée pour le faire.

Même si vous êtes animé des meilleures intentions, il y a parfois des **paroles qui peuvent faire beaucoup plus de mal que de bien !** En voici quelques exemples :

« Avec le temps, la douleur va disparaître ». Ceci est vrai et faux, en même temps : C'est vrai car, effectivement, au fil du temps, la douleur va s'estomper, mais il y aura des moments où elle reprendra périodiquement de la force (aux dates anniversaires par exemple).

C'est faux, car le temps n'apporte pas un soulagement progressif et linéaire.

D'ailleurs, au cours du deuil, le temps seul ne suffit pas à apaiser la peine.

L'apaisement vient quand la personne accomplit un authentique travail de deuil et c'est sa responsabilité de s'y atteler ; elle seule peut le mettre en œuvre. C'est seulement à ce moment-là que le temps deviendra, pour elle, un allié.

« Ne ressasse pas tout le temps la même chose, tu te fais du mal ! » ... ou encore :

« Arrête de regarder ces photos, tu te fais du mal », « Arrête de ressasser tous ces souvenirs, tu te fais du mal », « Jette au plus vite toutes ses affaires, ça te fait du mal ». Ce conseil est à l'opposé de ce dont la personne en deuil a besoin pour aller mieux. En effet, « **ressasser** » est au cœur du travail de deuil ! Il lui est d'ailleurs impossible de ne pas « ressasser » : elle ne peut pas faire autrement.

Même si vous ne comprenez pas cette logique, sachez que c'est véritablement en

« ressassant » que la personne en deuil parvient à user les émotions sur lesquelles elle revient sans cesse. C'est ainsi qu'elle s'apaise. Si elle ne les « ressasse » pas, ses émotions restent intactes et elles conservent leur douloureuse intensité. Il faut, au contraire, l'encourager à exprimer ses émotions et être prêt à les accueillir, même si on a l'impression qu'elle tourne en rond.

Il est temps de tourner la page ! » ... ou encore « Il faut passer à autre chose maintenant », « Il faut te tourner vers l'avenir », « Secoue-toi ! Sors ! Fais des choses qui te font plaisir ! », « Allons ! Prends sur toi ! Tu ne peux pas rester à te complaire dans ton malheur ». Prenez conscience que vous êtes en train de demander à cette personne quelque chose d'impossible à réaliser. Elle n'est pas encore prête à tourner la page, même après un an ou un an et demi. Le processus de deuil est beaucoup plus long que vous ne le croyez. De plus, vos paroles peuvent être comprises comme « Il est temps que tu oublies », alors que c'est la dernière chose qu'elle a envie de faire ! Et elle peut vous en vouloir de lui dire cela...

Ne parlez pas trop vite à la personne en deuil de la nécessité de se reconstruire. Si elle ne se sent pas encore prête, cela peut la culpabiliser de ne pas avancer assez vite... Bien sûr, la reconstruction se fera, mais elle se fera en son temps (dans un an ou parfois beaucoup plus...). Laissez donc au processus de deuil le temps de se dérouler en elle et cheminez tranquillement à ses côtés, en lui laissant suivre son rythme et sans vouloir court-circuiter trop vite les incontournables étapes de son deuil.

Avant de proposer votre aide, faites le point avec vous-même. **Prenez soin d'évaluer ce que vous pouvez faire et surtout ce que vous avez envie de faire pour cette personne.** Assurez-vous aussi que vous pourrez apporter votre aide sur la durée. Votre fiabilité est primordiale. La personne en deuil est à fleur de peau et elle ne sait plus où elle en est ; il est donc très important que vous soyez fiable.

Allez au-devant de ses besoins. La personne en deuil redoute de faire peser sa peine sur autrui. De là, évitez cette erreur très fréquente qui consiste à lui dire : « Appelle-moi si tu as besoin de quelque chose ». Vous pouvez être certain qu'elle ne le fera pas. Elle craint de vous déranger, même si vous lui assurez que ce n'est pas le cas. Comprenant cela, **n'hésitez pas à aller au-devant d'elle, le plus souvent possible.** Anticipez ce dont elle pourrait avoir besoin et demandez-lui si cela lui convient. Demandez-lui de quelle aide elle a le plus besoin. Revenez souvent à la charge, quand vous proposez quelque chose : ce qu'elle a refusé un jour, peut être accepté, avec joie, un autre jour ! L'humeur des personnes en deuil change très rapidement. C'est une caractéristique du vécu du deuil ; essayez de vous y ajuster !

Proposez des aides concrètes. Aider quelqu'un en deuil, ce n'est pas que lui proposer une écoute attentive, c'est aussi l'aider à retrouver sa place dans son nouveau quotidien. Elle a perdu de nombreux points de repères. Vous pouvez lui proposer des choses extrêmement concrètes, comme, par exemple, l'aider à ranger ou à trier les affaires de la personne décédée, ou vous occuper d'aller chercher ses enfants à l'école, ou encore lui proposer de l'aider à faire sa déclaration d'impôts... La liste est sans fin ! Demandez-lui régulièrement « De quoi as-tu besoin aujourd'hui ? En quoi puis-je t'aider ? ». Aidez-la à formuler ses besoins, ses désirs, ses attentes, tout en comprenant qu'elle a peut-être du mal à penser, à réfléchir et à identifier ses propres besoins. Ceci est normal au cours du deuil. **Cette personne vous attend, sans oser le dire !** Comprenez que, très souvent, la personne en deuil espère secrètement qu'autrui vienne au-devant d'elle, pour la sortir de sa détresse. Elle souffre de se sentir différente et d'une solitude dont vous ne mesurez pas l'intensité. Comprenez que la plupart des proches d'une personne en deuil n'appelle plus, après quelques mois et ne prend plus de nouvelles. C'est terrible à vivre pour elle, car cela la conforte dans l'idée qu'elle n'appartient plus au monde des vivants. Essayez de ne pas faire partie de ces personnes qui oublient que le deuil est un long processus qui dure largement plus que quelques mois... Ne pensez pas non plus que, si la personne en deuil ne vous appelle pas, c'est parce qu'elle préfère rester seule. C'est souvent faux ! Bien sûr, elle a besoin de moments de solitude, mais elle attend aussi des propositions de sorties ou des invitations, sans oser les demander. Mais, en même temps, elle peut refuser systématiquement tout ce que vous lui proposez. Cela semble contradictoire, mais cette attitude paradoxale entre le besoin de contact et le refus de tout contact est très fréquente chez les personnes en deuil. Il faut le comprendre et renouveler sans cesse vos invitations, sans vous décourager si elle dit « non », à chaque fois. Un jour, elle vous dira « oui »...

N'oubliez pas, non plus, de lui **proposer des choses agréables.** La personne en deuil acceptera ou non, mais, si elle accepte, cela sera, pour elle, une pause salutaire dans le vécu de son deuil. Prenez conscience aussi qu'il est possible qu'elle se sente coupable, dans l'après coup, d'avoir pris du bon temps avec vous. En effet, certaines personnes en deuil s'interdisent, plus ou moins consciemment, d'éprouver du plaisir ou de la joie, alors qu'elles viennent de perdre un proche. Elles s'imaginent qu'elles le trahissent et elles se culpabilisent car elles croient qu'elles sont en train de l'oublier. Vous pouvez l'aider en lui présentant son deuil comme une longue ascension de l'Himalaya : elle a besoin de s'arrêter aux différents camps de base, afin de reprendre des forces, de temps en temps. Ces temps d'arrêt et de ressourcement ne signifient pas qu'elle oublie son ascension. **Prenez conscience des efforts silencieux de cette personne.** Comprenez aussi que cette personne en deuil fait un effort énorme quand vous l'invitez et qu'elle tente de faire bonne figure en société. Elle se culpabilise de lasser ses proches, en leur imposant le spectacle désolant de sa douleur. Elle ne veut pas alourdir l'ambiance par sa peine,

mais sachez que cet effort qui consiste à prendre sur elle est épuisant. Reconnaissez-le et faites-lui comprendre qu'elle n'a pas besoin de mettre un masque social, quand elle est avec vous. Laissez-la être comment elle souhaite être, parfois souriante... parfois apaisée... parfois triste... parfois angoissée... parfois en retrait... parfois très présente... Elle comprendra alors qu'elle n'a pas besoin de jouer un rôle avec vous et elle vous en sera très reconnaissante.

Préserver le lien avec la personne disparue et construire un nouveau lien intérieur avec elle constituent une partie du travail de deuil. Ne supposez donc jamais que, si la personne en deuil ne parle pas de l'être cher qu'elle a perdu, c'est parce qu'elle n'y pense pas. La réalité est qu'elle y pense à chaque instant ! Elle est intensément focalisée sur cette personne, qu'elle en parle ou non. Vous vous trompez quand vous pensez qu'il est préférable de ne pas lui parler de la personne disparue, en croyant que cela va lui permettre de ne pas souffrir. Elle a, bien au contraire, infiniment besoin de vous en parler. On enferme la personne en deuil dans sa solitude, quand on l'empêche de parler de la personne qu'elle a perdue, ou quand on évite soigneusement d'en parler, de crainte de lui faire du mal. En fait, elle n'attend que ça ; elle guette le moment où vous allez mentionner le nom de la personne disparue. Il se peut que vous ne disiez rien, au cours du dîner ou de la rencontre, parce que vous pensez que cela va raviver le chagrin. Parler ne va pas l'augmenter mais, au contraire, cela va l'atténuer, aussi étrange que cela puisse vous paraître. La personne en deuil souffre énormément du silence qui s'installe insidieusement autour de la personne qu'elle a perdue. Elle redoute qu'on l'oublie trop vite et que, d'une certaine manière, cette personne ne meure une seconde fois. Cette personne en deuil sera donc extrêmement sensible à toutes les occasions où vous évoquez spontanément la personne disparue. Parlez de la personne décédée et évoquez son souvenir, même longtemps après son décès. Rappelez les jours heureux, les anecdotes amusantes, les aspects positifs de leur relation d'autrefois ; évoquez aussi ce que cette personne disparue a apporté de positif dans votre vie. Cela va lui faire du bien.

Anticipez la date anniversaire du décès. Sachez que la date anniversaire du décès réactive toujours la souffrance d'autrefois, même si le décès remonte à plusieurs années. C'est une composante normale et non pathologique du deuil. De là, pensez à vous manifester lors des dates anniversaires (date anniversaire du décès, mais aussi dates de naissance, de mariage...). Vous pouvez aussi lui proposer de créer ensemble un petit rituel pour ce jour particulier (planter un arbre, aller au cimetière déposer des fleurs, prendre un bon repas avec d'autres amis à la mémoire de la personne disparue). Il en va de même lors des périodes de l'année qui sont particulièrement difficiles à vivre pour une personne en deuil (les Fêtes de fin d'année, la fête des mères, ...). N'hésitez pas à lui envoyer, quelques jours avant, un message de soutien et d'affection et demandez-vous ce dont cette personne pourrait avoir besoin, ce jour-là.

Lors d'un accompagnement, acceptez vos limites (et celles de la personne en deuil) et n'oubliez pas de prendre soin de vous !

Que signifie « accepter vos limites » ? C'est, par exemple, dire « Je ne sais pas », « Je ne comprends pas ce que tu ressens », « Je ne peux pas faire ce que tu me demandes ». **C'est aussi reconnaître que vous n'avez pas à porter la douleur de cette personne.** Même si vous avez, pour elle, beaucoup d'amour ou d'affection, vous n'êtes pas responsable d'elle, ni de sa souffrance. La peine et la douleur sont la texture même du deuil ; il vous est impossible de les enlever du cœur de cette personne. Vous ne pouvez pas réparer cette personne ; elle est seule sur son chemin et vous ne pouvez que marcher à ses côtés, mais c'est déjà énorme ! Il est donc indispensable que vous acceptiez un certain degré d'impuissance face à la détresse qui se déploie devant vous, même si c'est parfois extrêmement difficile à vivre... Aider quelqu'un en deuil peut être fatigant, il est donc nécessaire que vous preniez soin de vous. C'est à cette condition que votre aide pourra s'inscrire dans la durée. Apprenez à dire « non » parfois et donnez tout ce que vous pouvez, quand vous en sentez l'énergie. Ne vous demandez pas plus que vous ne pouvez donner : vous risquez de vous épuiser et, finalement, de fuir cette personne.

Que faire si la personne en deuil que vous souhaitez accompagner refuse votre aide ou refuse de parler ? Ceci est votre limite : **cette personne est seule responsable de comment elle accepte d'être aidée.** Si elle refuse de s'aider elle-même, vous ne pouvez rien faire. Vous ne pouvez pas vous demander l'impossible ! Enfin, si la situation devient trop difficile pour vous ou si vous êtes très inquiet par la tournure que prend le deuil de cette personne, ne restez pas seul avec vos peurs et vos interrogations. Il faut savoir céder votre place et reconnaître que ce qui se passe dépasse vos capacités. Cette personne a peut-être besoin d'une aide professionnelle. Vous pouvez alors l'orienter vers une personne qualifiée qui lui apportera l'aide dont elle a besoin (les associations d'accompagnement du deuil ont souvent une liste de thérapeutes qui connaissent bien le deuil). Il faut savoir passer la main, tout en continuant à donner ce que vous pouvez donner.

Aider une personne en deuil est une belle et profonde démonstration d'amour et d'affection. Votre aide, pendant le deuil, peut véritablement changer le cours de l'existence d'une personne. Bien que cet accompagnement soit souvent difficile et exigeant, il porte néanmoins la promesse d'une croissance intérieure dont vous pouvez être l'acteur privilégié. Quoi qu'il se passe, tenez bon face à la détresse qui va inmanquablement se déployer devant vous, même quand, vous-même, vous aurez des doutes sur l'efficacité de l'aide que vous apportez. Le deuil est un marathon, une course de longue haleine, mais on arrive toujours à la ligne d'arrivée. Enracinez-vous dans la conviction que cette personne va, un jour, sortir de sa souffrance. Et ce jour-là, vous vous réjouirez, tous les deux, du chemin parcouru ensemble.