

## Le Deuil

Le deuil est la réaction à la perte d'une personne avec qui nous sommes en lien. C'est un **processus dynamique de cicatrisation**, qui se fait dans la durée, naturellement, sans qu'on le décide. Ce cheminement **n'est pas linéaire** et les différents temps peuvent s'entremêlés.

Il se caractérise par un **chevauchement d'états émotionnels**, influencés par des facteurs sociaux, culturels, historiques et affectifs.

Il se fera en fonction de la relation entretenue entre le défunt et la personne endeuillée, et selon les séparations déjà vécues.

### 3 temps peuvent être identifiés dans le processus du deuil:

#### Le choc/résistance

- Etat de sidération, déni, refus de la réalité, parfois engourdissement émotionnel, parfois colère, révolte ou culpabilité. Recherche du défunt au niveau sensoriel, sensation de le voir, l'entendre et le sentir.
- Grande douleur morale avec une incapacité à se concentrer, à prendre des décisions.
- Troubles du sommeil, de l'alimentation.

#### La déstructuration / dépression :

- Pleurs, humeur dépressive, perte de l'estime de soi et de la confiance en soi.
- Isolement, perte d'intérêt pour le monde extérieur, inactivité ou activité seulement centrée sur le défunt.
- Ralentissements moteurs, intellectuels.
- Troubles de la mémoire, du sommeil, et de l'alimentation.
- Douleurs passées réactivées.

#### La reconstruction / rétablissement :

- Apaisement de la douleur, réinvestissement affectif, redéfinition de la relation au défunt, et au monde.
- Adaptation progressive de la vie quotidienne.

## Le deuil n'est pas l'oubli

### Contacts utiles

COMPAS 02.40.16.59.90  
www.compas-soinspalliatifs.org

### Références bibliographiques et liens

- Christophe FAURE, Vivre le deuil au jour le jour, Albin Michel, 2018
- Michel HANUS Expérience cruciale - Deuils in Études 2001/11 (Tome 395), pages 475 à 491
- Yves Philippin, Deuil normal, deuil pathologique et prévention en milieu clinique, Revue internationale francophone de soins palliatifs - Médecine & Hygiène Volume : 21 - N° 4 - 2006 - p.163-166
- Sites : [vivre-son-deuil.com](http://vivre-son-deuil.com) , [empreintes-asso.com](http://empreintes-asso.com)

**Il n'existe pas de hiérarchie dans la souffrance que chacun peut éprouver face au décès d'un proche.** Chaque deuil est **singulier** du fait de la relation avec la personne décédée, de l'âge qu'il avait, du lien de parenté notamment.

Les conditions du mourir et de l'annonce du décès peuvent avoir une influence sur les conditions du processus de deuil.

**Certaines situations augmentent le sentiment de fragilité et de vulnérabilité de la personne endeuillée:**

En lien avec la personne décédée

- Décès de son enfant
- Décès de son conjoint
- Circonstances du décès:  
Traumatique (accident, suicide)  
Incertaine (disparition)

En lien avec la personne en deuil

- Perte de plusieurs proches
- Antécédents de maladies physiques ou de carences psychiques
- Isolement, précarité
- Fort lien de dépendance à l'autre

Deuil anticipé	Deuil blanc	Deuil prolongé	Deuil pathologique
Apparition du processus de deuil avant le décès du proche. Etat de choc et/ ou de déstructuration observés alors que le décès n'est pas encore survenu.	S'observe lorsque le proche atteint de troubles cognitifs n'a plus la même présence mentale et/ou affective que par le passé bien qu'elle soit toujours présente sur le plan physique.	Intensité et durée de la souffrance qui nuit au processus de deuil.  * <b>deuil inhibé:</b> émotions tenues à distance * <b>deuil différé:</b> prolongation du déni * <b>deuil chronique:</b> deuil qui n'en finit pas	Le deuil n'est pas la cause mais le déclencheur d'une maladie physique ou psychique.

**Comment aider une personne en deuil?**

**Soutenir une personne en deuil, c'est d'abord être là.**

C'est l'écouter, lui permettre de s'exprimer à propos de la personne décédée, leur relation, les circonstances dans lesquelles le décès est survenu, ... et accueillir son ressenti dans toutes ses dimensions physiques, psychiques, sociales et financières.

Une attention particulière doit être portée aux **enfants** et aux **adolescents** qui vivent un deuil et qui expriment leurs ressentis différemment des adultes (ne pas hésiter à se renseigner auprès de professionnels).

Pour la majorité des endeuillés, le soutien des proches est suffisant et ne nécessite pas l'intervention d'un psychologue. En cas de besoins, différents types de soutien existent: groupe de parole, suivi individuel, de fratrie ... assurés par des professionnels ou des bénévoles, en structures de soins ou associatives.

**N'hésitez pas à contacter Compas pour toute demande.**