

Signes extérieurs de tristesse

Entretien avec **Marie-Frédérique Bacqué**

Étapes, durée... Si le deuil est vécu de façon très différente d'une personne à l'autre, on peut malgré tout esquisser les grandes lignes du processus.

Comment définir le deuil ? Le deuil est l'état affectif dans lequel nous plonge la rupture d'un lien d'attachement avec une personne, un animal, voire même avec un idéal. Les sentiments éprouvés peuvent parfois être extrêmes : la personne endeuillée

se sent alors totalement démunie face à ce qui arrive, elle se sent perdue, définitivement abandonnée. Mais le deuil peut aussi donner lieu à un état tout à fait neutre, où la personne semble ne pas réaliser qu'elle a perdu l'être qu'elle aimait. Bien sûr, cette absence d'affect masque en réalité une importante souffrance.

Peut-on distinguer plusieurs étapes ?

Les effets de la perte d'un être cher ont été classés artificiellement en

plusieurs étapes. Il y a d'abord la sidération, l'état de choc que tout le monde éprouve, mais n'exprime pas forcément. Puis une fois que l'on a réalisé qu'on a perdu un proche vient le temps de l'expression du chagrin, voire le temps de la dépression. Enfin petit à petit, avec le temps, on parvient à récupérer sa manière d'être d'avant... tout en étant irrémédiablement changé. On retrouve un certain équilibre.

Existe-t-il une durée habituelle du deuil ?

Non. En revanche, toutes les sociétés humaines accompagnent le deuil par des rituels, et le rite de commémoration de la première année du deuil a un impact très important sur le rééquilibrage de l'endeuillé. En général, après une année marquée par beaucoup de souffrance, cet anniversaire marque le moment où l'on peut revivre à peu près normalement.

Peut-il avoir des répercussions sur la santé ?

Pendant longtemps on a considéré le deuil que sur le plan affectif. Mais c'est un phénomène total, qui touche

le corps tout entier. Prenez le cœur : il a été démontré que la perte d'un être cher majore les risques d'infarctus aussi bien chez les hommes que chez les femmes. Il y a aussi beaucoup de personnes qui deviennent anorexiques ou, au contraire, boulimiques pour combler le vide provoqué par l'absence. Lorsque la mort est particulièrement brutale, il arrive que les cheveux blanchissent ou tombent, comme dans les situations de grand stress. Le système immunitaire accuse alors une défaillance.

Existe-t-il des pathologies du deuil ?

Il peut y avoir des complications. Quand le deuil ne progresse pas, par exemple. La personne reste obnubilée par des images du défunt, par l'événement lui-même, elle répète tout le temps : « *Mais qu'est-ce qui s'est passé ? Je ne comprends pas...* » Et au fond, elle ne parvient pas à accepter la mort. On parle de deuil bloqué.

Il peut ensuite y avoir des problèmes liés à la personnalité, des deuils psychiatriques où les gens se mettent à délirer, sombrent dans la mélancolie, l'hystérie, la névrose obsessionnelle. Certains deuils sont différés : les enfants notamment peuvent ne pas exprimer tout de suite leur tristesse, puis un jour sombrer dans une très forte souffrance avant de retrouver le processus habituel du deuil.

OLIVIER CULMANN / TENDANCE FIGUE



Est-il possible de considérer le deuil comme une maladie mentale ?

Je ne suis absolument pas d'accord ! Même pour les complications du deuil, on ne peut pas parler de symptômes psychiatriques. En réalité, le deuil ne transforme pas la personne en malade, ne rend pas fou. Il va seulement révéler la pathologie. Que l'endeuillé ait le sentiment d'être fou, qu'il aille consulter un psychiatre ou un médecin, je le comprends. Mais c'est transitoire ! Le deuil est un phénomène normal, un problème humain auquel les sociétés ont jusqu'à présent toujours su faire face. Seul un accompagnement familial, médical, peut aider la personne à supporter cette énorme souffrance.

Comment aider les personnes endeuillées ?

Il faut remettre le deuil dans la société en en parlant librement. La mort a toujours été repoussée, mais elle l'est aujourd'hui tellement qu'elle suscite un mélange de répulsion et de fascination. Or cette manière binaire d'envisager la mort ne facilite pas le discours. Il est très important d'en parler régulièrement, en société, en famille et même à l'école ! Il faut notamment que chacun puisse exprimer ses souhaits : « *Moi, je voudrais être enterré* », « *Moi, je préfère la crémation*. » Trop souvent, faute de dialogue, beaucoup de gens sont frustrés

Tout d'abord, face à l'absence, c'est la sidération. Puis vient le temps du chagrin. Enfin, celui d'un nouvel équilibre.

en découvrant que leur proche a choisi la crémation alors qu'ils ne sont pas prêts à aller se recueillir devant une urne et qu'ils auraient préféré un tombeau ! Le deuil n'est pas qu'une expérience individuelle, même si chacun le vit à sa façon. C'est aussi et au moins autant une réalité collective, le champ où se règlent les relations de l'humanité avec la mort. Autrefois, le cimetière était autour de l'église, au cœur du village, et tout le monde venait veiller le défunt, y compris les enfants. On a perdu ce lien privilégié avec la mort, mais il ne tient qu'à nous de le restaurer ! ■

PROPOS RECUEILLIS PAR **RAFAËLE BRILAUD**

À LIRE

■ **Le Deuil**, de Marie-Frédérique Bacqué et Michel Hanus (PUF, collection *Que sais-je ?*, 2012, 9,20 €). Un bilan des nouvelles approches psychologiques et sociales du deuil.



■ **MARIE-FRÉDÉRIQUE BACQUÉ**, docteur en psychologie, est professeure de psychopathologie clinique à l'université de Strasbourg et présidente de la Société de thanatologie. Elle est l'auteure de nombreux ouvrages sur la mort et le deuil.