

Deuil. Une écoute pour mieux le vivre

5 mai 2016 à 07h57 / Propos recueillis par Isabelle Guézennec /



Catherine Le Normand, psychologue à Pordic, fait partie des professionnels qui forment à l'écoute les bénévoles de l'association Jalmalv 22.

Comment vivre sans lui, sans elle ? Pourquoi mes proches ne réagissent pas comme moi ? La douleur va-t-elle rester forte encore longtemps ?

Ces questions des personnes qui vivent un deuil, les bénévoles de l'association Jalmalv (Jusqu'à la mort accompagner la vie) les entendent souvent. Pour soutenir sereinement les personnes endeuillées, les bénévoles se forment à l'écoute active auprès de plusieurs psychologues, dont Catherine Le Normand.

En quoi consiste la formation sur le deuil que vous dispensez aux bénévoles de l'association Jalmalv ?

« D'abord, on parle de la mort en général, d'un point de vue sociologique, historique, culturel... Puis on aborde la question du deuil, en tant que "réaction à la perte d'une personne aimée" comme le définit Freud. On s'interroge sur ce que représente la mort d'un être cher : une perte de soi-même, une perte d'une partie de son histoire, d'un lien, d'une relation, voire de l'épaule sur laquelle on pouvait s'appuyer... Même si on ne fait pas des enfants pour soi, ceux qui ont perdu des enfants le vivent comme une perte d'eux-mêmes flagrante. Chez les couples fusionnels, le décès du conjoint est vécu comme la perte de la moitié d'eux-mêmes. Certains endeuillés disent même avoir la sensation d'être devenus hémiparétiques. Les premiers mois, la première année, les personnes en souffrance reçoivent du soutien. Après, c'est plus compliqué, comme si les proches sous-entendaient : "Il est temps de passer à autre chose". Dans une famille, les membres ne cheminent pas tous à la même vitesse. »

Les personnes qui ont perdu un être cher passent-elles par des étapes incontournables ?

« C'est très variable selon les personnes. Il peut y avoir du déni, de l'incompréhension, de la douleur, de la culpabilité, de la colère, du marchandage, de la dépression, de la reconstruction, de l'acceptation. Les endeuillés passent par différents stades sans qu'ils suivent, selon moi, un ordre précis. Je pense que ces sentiments font plutôt des allers-retours. La durée de ces réactions normales dépend du vécu des personnes et elles ne sont pas forcément pathologiques. Elles peuvent le devenir si une personne reste figée dans une de ces étapes. »

Quels sont les facteurs qui peuvent alléger ou aggraver le travail de deuil ?

« Ce n'est pas la même chose si le décès est arrivé de façon brutale, par accident de la route, accident vasculaire cérébral par exemple ou à la suite d'une longue maladie et que la personne a beaucoup souffert. Dans ce cas précis, la mort peut être vécue comme une libération et mieux acceptée, surtout si les personnes qui restent ont pu l'accompagner. Le décès qui intervient au terme d'une longue vie, même s'il est vécu de façon douloureuse pour ceux qui restent, est mieux accepté parce qu'il est dans l'ordre des choses. Quand la mort touche quelqu'un de plus jeune, les proches ressentent un sentiment d'anormalité et d'injustice mêlées plus difficile à supporter. Quand c'est violent, comme dans le cas de suicides, d'assassinats, naufrages, catastrophes..., les endeuillés doivent faire face à un choc, lié à des images parfois insoutenables. »

« Faire le deuil » demande combien de temps ?

« On ne dit pas forcément un an mais un cycle qui va tourner autour des moments vécus ensemble, qui reviennent chaque année, où l'absence se fait sentir un peu plus et puis peut-être un petit peu moins douloureusement d'année en année. Ça dépend aussi du lien, de la proximité qu'on avait avec la personne. Les réactions somatiques font partie de la normalité : les pleurs, la souffrance, la fatigue, la perte d'appétit... Les changements de comportements (hyperréactivité, hypersensibilité et déplacement des intérêts de vie) sont logiques. Quand le besoin s'en fait sentir, il ne faut pas hésiter à se faire accompagner, soit par des professionnels, soit par une association ou les deux. Car des émotions peuvent resurgir au cours de la vie et il ne faut pas les rejeter mais apprendre à vivre avec, les accepter, les accueillir, les reconnaître. C'est aussi ça, le travail d'accompagnement de Jalmalv : observer, être dans une écoute active et inviter les endeuillés à dire ce qu'ils ressentent, sans jugement, pour continuer à avancer. »

Contact

Tél. 06.79.86.76.82.

EN COMPLÉMENT

Jalmalv : « On avance ensemble »

« Un deuil, c'est une grande fatigue physique et psychique au point où se lever le matin, s'habiller demandent parfois un effort surhumain », témoigne

Annick, accompagnée par le groupe d'entraide de Jalmalv. « On se met la tête dans le sable ». « On se sent comme hors du temps, anesthésiés », sont des paroles que l'on peut entendre de la part des personnes en deuil, rapportent des bénévoles qui soutiennent les personnes en souffrance. « Celles-ci doivent apprivoiser l'absence », résumant Annick, Josiane, Michèle, Patricia..., quelques-unes des personnes formées à l'écoute par les psychologues.

Bienveillance et délicatesse

« Respect de la parole de l'autre », « non-jugement », « bienveillance : les bénévoles se sont donné une ligne de conduite. « Ne pas hiérarchiser la souffrance, selon que c'est un enfant, un frère, une soeur, un conjoint... qui est parti. » « La souffrance ne se mesure pas ». « Ça dépend surtout quelle était l'intensité du lien. » « Il n'y a pas d'âge pour la peine. »

« Les gens qui consultent un psychologue viennent voir quelqu'un de neutre, sans chercher à se demander si la personne qu'ils ont en face d'eux a elle aussi vécu un deuil », explique Catherine Le Normand, psychologue de l'association. « Quand les personnes endeuillées sollicitent les bénévoles de Jalmalv, elles se disent qu'ils sont, eux aussi, peut-être passés par ces mêmes phases et qu'ils pourront ainsi les comprendre. Le danger que doivent éviter les bénévoles, c'est de chercher à trouver des réponses, comme dans le cas d'un suicide par exemple. Leur rôle est de prendre du recul, de se placer dans une écoute active sans transposer leur histoire sur celle de la personne qu'ils accompagnent. Le fait d'avoir été confrontés au deuil va leur donner toute une délicatesse. »

Empathie et entraide

À Jalmalv, l'empathie et l'entraide sont de mise. « La parole est libre, assurent les bénévoles. Il se peut qu'une personne emmène un livre, par exemple, en disant : " Sa lecture m'a beaucoup aidé(e) ". Elle explique alors pourquoi, ce qui peut donner envie aux autres d'apporter tout ce qui les aide à faire leur travail de deuil : les lectures, les films, les pratiques individuelles (acupuncture, yoga, méditation...). Chacun témoigne de son expérience, ce qui peut provoquer des déblocages. On avance ensemble. »

Un soutien gratuit

L'association Jalmalv 22 (Jusqu'à la mort, accompagner la vie) propose un accompagnement individuel gratuit, sur rendez-vous, par deux bénévoles formés à l'écoute ainsi qu'un groupe d'entraide coanimé par un psychologue et des bénévoles.

Des échanges pour rompre l'isolement La durée d'accompagnement individuel d'une personne en deuil est de trois à quatre rencontres avant d'intégrer éventuellement, sur inscription, le groupe d'entraide, qui se réunit une fois par mois à l'association, le mercredi, de 14 h 30 à 16 h 30. C'est un temps d'écoute, de soutien, d'accompagnement, où la parole est libre, où il est possible de partager son vécu, son ressenti, ses émotions en lien avec le deuil.

Contact Association Jalmalv 22, 1, rue Alain-Colas, zone de La Hazaie à Trégueux, tél. 02.96.60.89.59 ou 06.10.31.22.12 ; e-mail, jalmalv22@orange.fr
