

# LA TRAVERSÉE

## du deuil

JOHANNE DE MONTIGNY

Psychologue, Centre universitaire de santé McGill  
Unité de soins palliatifs, Hôpital Général de Montréal  
Courriel: jo.de.montigny@videotron.ca

---

«Tout ce que j'ai appris de toi me permet  
maintenant de vivre sans toi.»

*Richard Cummings*

---

### NE PAS FUIR... NI LE DEUIL NI L'ENDEUILLÉ

**O**n dit de la mort qu'elle est une faucheuse et de l'endeuillé qu'il est un amputé. L'analogie avec le membre fantôme, invisible, voire arraché à soi, n'est pas banale. Elle rend compte de l'indicible, de cette difficulté à décrire les ravages personnels occasionnés par une perte significative. Le deuil! Tel est le prix élevé de l'attachement que la plupart consentent à investir tout au long d'une relation affective, fut-elle heureuse ou malheureuse, car l'absence de liens eut été pire que l'expérience de la perte.

Le besoin de parler de l'être disparu est pressant; il peut être apaisé par le partage de sa détresse, par l'accueil de son appréhension, bref, par l'empathie de ceux et celles qui veillent sur soi lorsque le deuil marque son entrée. Le parent, l'ami, parfois le thérapeute qui endosse volontiers cette présence nécessaire

en l'absence du défunt jettent un baume sur une peine qui, plus fortement au cours des six premiers mois, se traduit par des réactions intenses et variées. Les plus connues sont le choc, le refus de la perte, la colère qui s'ensuit, les montées de chagrin, les regrets, parfois le lourd sentiment de culpabilité, souvent l'épuisement, et la peur de ne plus jamais pouvoir contacter sa propre joie de vivre, la perte de sens étant l'épicentre du séisme affectif. La bonté et la présence des proches de l'endeuillé agiraient alors comme un antidouleur puissant; on a tendance à l'oublier ou à minimiser son incidence dans un monde où le virtuel supprime l'intimité et les liens privilégiés.

L'expérience de nos ancêtres nous rappelle à quel point les toutes petites attentions, la délicatesse des paroles et des gestes envers les personnes en deuil, apportaient un réconfort si naturel et spontané aux personnes blessées. Je dis blessées, car le deuil n'est pas une maladie mais une cassure affective importante. Or, l'entraide communautaire, l'apport de chacun au sein d'une grande famille, l'importance accordée aux rites et la bienveillance des responsables de pompes funèbres constituent, à ce jour, les points d'ancrage nécessaires et malheureusement souvent éludés à la suite du décès d'un être cher. Prendre le

temps d'absorber le choc de la perte irréversible et réunir les personnes désireuses de soutenir l'effort colossal de laisser partir le très proche sont les assises d'un rite essentiel pour enclencher le processus de deuil et l'ajustement graduel à une vie bouleversée.

Le sujet tabou de la mort pose un obstacle de taille aux survivants. Durant les premiers mois la plupart des personnes en deuil sont submergées par la peine ; mais le déni social de la mort intime, le manque de sensibilité devant une perte ultime, ou l'évitement de la personne accablée contribuent parfois à prolonger l'esseulement des endeuillés alors qu'une présence même silencieuse offrirait sa part de réconfort. Vaut mieux être là malgré un certain malaise (« je ne sais pas quoi dire ») que de renoncer à nos responsabilités sociales. Ce sont les bien-portants, c'est-à-dire les non-endeuillés, qui sont appelés à soutenir l'ami qui souffre, à lui manifester de la sympathie. Cet élan naturel se love en chacun et pourra en temps et lieu irriguer le terrain aride de l'endeuillé.

La souffrance d'une personne en deuil, si l'on pouvait vraiment la libérer, nous convoquerait à une pensée magique à laquelle il faut bien renoncer ; il s'agit du fantasme de faire marche arrière qu'implore le survivant : De grâce ! Ramenez vite celui ou celle qu'on ma enlevé, et si vous voulez vraiment m'aider, ramenez-le vivant ! Mais aussitôt que l'endeuillé émerge de cet appel sans écho, il comprend bien que sa seule consolation aboutira dans l'accueil de son cri. L'écoute et la présence d'un entourage sécurisant demeurent les moyens les plus puissants pour tolérer l'impasse. L'étreinte d'un proche contribue aussi à bâtir une aire d'apaisement.

Accueillir l'endeuillé durant sa détresse, le contenir dans son état d'écorché, voilà la ligne de départ pour accompagner l'être déstabilisé devant l'inconnu. Surtout, ne pas le secouer en l'incitant à hâter le pas, ou à réagir autrement, mais plutôt l'accompagner au rythme de son quotidien. La personne en deuil oscille entre le tumulte et le répit, l'oubli et le rappel d'une vie qui n'est plus.

Certains ont beaucoup aimé, d'autres ont manqué d'amour mais tous ressentent une émotion qui s'apparente : le désir de vivre à nouveau cette relation avec recul et reconsidération. Par le truchement de la pensée, l'être humain se voit naviguer entre des sentiments paradoxaux au fil de ses relations affectives, heureuses ou malheureuses. Certains ont connu l'incompétence parentale, d'autres, l'ingratitude d'un enfant, la trahison d'une amie, l'insouciance d'un proche... et toutes ces réalités laissent en chacun des blessures, des cicatrices et des parties intactes. La quête d'amour et de pardon s'inscrit dans un continuum qui déborde la fin d'une vie. L'endeuillé cherchera parfois à prolonger ou à compléter l'œuvre du défunt, sinon, à la réparer. Voilà pourquoi le mot « succession » revêt une aussi grande portée.

---

## LE DEUIL DIT NORMAL

Quand la relation fut significative, il est tout à fait normal d'éprouver du désarroi en réaction à la perte. Les cauchemars, les doutes, le sentiment d'avoir été abandonné, ou d'avoir échoué, le repli sur soi, l'irritabilité, la perte de sa propre identité, les troubles de sommeil ou de l'appétit, le marchandage avec Dieu et le renoncement au plaisir figurent parmi les réactions dites normales dans les premiers mois du deuil, même si parfois elles se manifestent par des comportements étranges, nouveaux et difficilement contrôlables dans le contexte de sa vie fracturée. La personne en deuil ne se reconnaît plus dans ses réactions impromptues. La spécificité de la perte et ses représentations en est tributaire. Le survivant se voit complètement effondré sous le poids de la mort de l'être aimé. Pour sortir de son affaissement, l'endeuillé cherche une main qui tend vers lui. Durant sa traversée, il a besoin d'un compagnon de route capable d'éclairer une voie d'échappement. Le parcours s'annonce olympique et les chutes et rechutes offrent peu de répit. Par bribes seulement, l'accalmie propose des rémissions psychiques mais l'ennui et le

manque retentissent de façon sporadique surtout au cours de la première année suivant la perte. Le nombre d'anniversaires que marque une seule année paraît infini sous la loupe des personnes en deuil. Faire face aux anniversaires sans l'Autre requiert un courage hors du commun. Les symboles reliés à chaque fête prennent une tout autre définition. Dès le commencement du travail de deuil, la confrontation avec son propre rapport à la vie est affolante. Un remaniement existentiel s'impose. Rien ne sera plus comme avant, tout est à redécouvrir autrement. Surviennent simultanément l'épreuve de la déception, de la démotivation et de la perte de sens.

Certains amis ou proches déçoivent alors que de purs étrangers étonnamment proposent leur part de réconfort. Il arrive que les gens de qui on espère être entendu, compris ou soutenu, s'esquivent ou ne puissent absolument pas répondre à nos besoins ni à nos attentes. Ils sont maladroits, peu intéressés, absents ou incompréhensifs. Peut-être parce que l'endeuillé suscite chez l'autre une certaine vulnérabilité, un sentiment d'impuissance et la peur contagieuse de perdre. Certains aidants dits naturels sur lesquels l'endeuillé avait spontanément misé, pour des raisons insondables ou insoupçonnées, nous semblent tout à coup superficiels à l'égard de l'éprouvé. Le chaos relationnel pourrait alors provoquer une solitude profonde même chez une personne en apparence bien entourée.

L'endeuillé n'est pas en quête de solutions miracles ; il ne peut non plus absorber les conseils, les théories ou les avis de tous et chacun. Son espace cognitif est suffisamment envahi par des pensées intrusives, par exemple, la reviviscence des derniers instants de la vie du défunt. La mémoire pour un temps reste coincée dans des séquences qui pourtant ne sont plus, et elle ne dégage pas systématiquement une place pour en stocker de nouvelles. Bref, la concentration d'une personne en deuil est fortement altérée, ce qui explique que même de bons conseils ne font pas le poids avec une écoute attentive et une attitude bienveillante. L'endeuillé est hypersensible

et, à l'image d'un animal blessé, il est perméable à l'ambiance qui se crée autour de sa peine, de sa déroute ; il est en quête d'une sécurité affective, d'un ancrage personnel.

## LE DEUIL DIT COMPLEXE OU COMPLIQUÉ

Les circonstances entourant la perte sont des indices de deuils parfois compliqués. La perte soudaine d'un proche impliqué dans un événement traumatique, la perte à petit feu d'un enfant dont la maladie s'annonce fatale, le suicide, la mort par homicide, l'impossibilité de retracer le corps d'un être disparu, la mort occasionnée par une faute d'inadvertance, la mort d'un proche survenue peu de temps après une impasse relationnelle et la mort d'un être cher et de son personnage public en sont quelques exemples. La complexité des phénomènes relatifs à la mort peut donc retarder le processus d'intégration de la réalité de la perte. Cela se traduit ainsi : « J'apprends qu'il est mort mais je ne le veux pas ; d'ailleurs, je n'y crois pas. J'attends son retour. » Pour amenuiser la souffrance liée au refus de la perte, la personne en deuil pourra recourir à différentes formes d'intégration, entre autres, à des lectures apaisantes et inspirantes. Certains auteurs jettent un baume sur la douleur du manque. Par exemple cette grande phrase de Bobin (dans *La plus que vive*, 1996) : « On peut donner bien des choses à ceux que l'on aime : des paroles, du repos, du plaisir. Tu m'as donné le plus précieux de tout : le manque. » Ou encore celle-ci : « Je voudrais regarder en face ce que je ne supporte pas, j'attends ton retour, c'est plus fort que moi, j'attends l'inattendu, quoi d'autre attendre, j'espère l'inespéré, quoi d'autre espérer, la vie, la vie, la vie. » Durant la traversée du deuil, le partage de ses sentiments favorise une forme de libération et de soulagement intérieur. L'énigme de la mort cherche sa réponse dans les subtilités de la vie. Or, la présence pure et simple d'un entourage bien intentionné suffirait dans la majorité des cas à soulager la souffrance liée à la perte d'un être cher. Mais au-delà de cette bonne

présence, parfois assurée par l'écoute téléphonique d'une personne compatissante, il se peut que les impacts du deuil franchissent le seuil de la tolérance humaine. Plusieurs personnes feront alors appel à une aide spécialisée.

## LES SITUATIONS QUI NÉCESSITENT UNE AIDE PROFESSIONNELLE

Même dans des situations de deuil dit normal, il arrive fréquemment que les endeuillés éprouvent le besoin de consulter un psychologue ou un professionnel expert dans le domaine; cette démarche peut être à la fois préventive et constructive. Mais, si la mort d'un être significatif entrave le bon fonctionnement, entraîne une perte d'estime de soi, une auto-dévalorisation, une forme même subtile de destruction personnelle ou encore, des projets suicidaires, ce sont là des indices de recours nécessaires à une aide professionnelle. Des psychologues, des travailleurs sociaux, des prêtres ou des personnes formées en suivi de deuil peuvent intervenir et apporter leur soutien professionnel pour contrer la ténacité de la douleur et ses effets néfastes. Les personnes qui ont vécu des périodes dépressives ou qui souffrent d'une maladie mentale qui les fragilise, les vieillards devenus vulnérables et dépendants, les enfants pour qui l'expérience du détachement sain n'a pas encore fait son chemin, et toutes les personnes n'ayant pas accès à un soutien naturel par leurs proches figurent parmi les groupes à risque de voir s'aggraver leur état à la suite d'une perte majeure et nécessitent une aide psychologique.

De plus, certains deuils ne sont pas reconnus dans notre société. Le deuil clandestin d'un amant, le deuil non reconnu ou parfois ridiculisé d'un partenaire homosexuel, le deuil d'un collègue de travail fortement investi, le deuil d'un animal de compagnie, le deuil d'un parent maltraitant, le deuil d'un enfant lourdement handicapé, le deuil d'un proche en milieu carcéral, le deuil par disparition, sont des exemples de pertes considérées comme nébuleuses, illégitimes, cachées, méconnues, monstrueuses ou

alors elles sont banalisées à cause de leur singularité. La peur généralisée de l'inconnu empêche plusieurs personnes de s'approcher des endeuillés. Une prise de conscience sociale apporterait la sensibilité nécessaire à la souffrance inconsidérée. La consultation professionnelle devient parfois nécessaire et compense l'absence d'appui familial ou le malaise des amis.

D'autres phénomènes relatifs à la mort pourraient alourdir le travail de deuil. Par exemple, et si ces options devenaient légales, l'euthanasie et le suicide médicalement assisté marqueraient-ils différemment la vie des endeuillés? L'avenir nous le précisera davantage mais, pour le moment, le deuil à la suite de l'euthanasie ou du suicide assisté dans les pays les ayant légalisés, demeure un sujet flou et peu documenté. Une grande majorité de personnes en deuil, toutes circonstances confondues, très souvent expriment un sentiment de culpabilité à l'égard de la personne décédée: «Aurais-je pu faire davantage pour éloigner sa mort? Pourquoi ai-je refusé d'éponger son front tout juste avant sa mort sous prétexte d'un épuisement personnel mais passager? Il est mort après avoir avalé un biscuit que je l'incitais à manger, l'aurais-je tué?» Alors, à la suite de l'euthanasie ou du suicide médical assisté, comment ce même sentiment pourra-t-il s'extérioriser?

De plus, le délaissement des funérailles traditionnelles, la tendance à désinvestir les rites, le foisonnement des possibilités qui s'offrent tous azimuts pour disposer hâtivement des cendres selon les volontés parfois farfelues du défunt ou selon les fantaisies de l'endeuillé, la vitesse à laquelle on nous invite à tourner la page et à passer à autre chose, l'individualisme qui inflige une forme de retrait, d'isolement ou de repli sur soi, ou encore la banalisation de la perte et de la peine figurent parmi les raisons qui parfois engouffrent les endeuillés dans un état de détresse difficile à surmonter.

C'est pourquoi des organismes, des entreprises funéraires, des groupes de rencontre, des professionnels de la santé, des équipes de soins et des bénévoles sensibilisés au phénomène de la perte se mobilisent

désormais pour aider les endeuillés en leur offrant des services d'information, d'écoute et d'intervention adaptés à leur situation et à leurs besoins. Par exemple, la direction du cimetière Notre-Dame-des-Neiges l'avait compris en mettant sur pied un congrès annuel pendant presque dix ans. Il était ouvert à la fois à la population et aux professionnels de la santé interpellés par la question du deuil et de l'espoir. Les associations pour prévenir le suicide et aider les familles de suicidés sont un autre exemple de concertation sociale lorsque la vie d'un concitoyen vient d'éclater. Les lignes d'écoute parrainées par des organismes à but non lucratif ou encore desservies par les unités de soins palliatifs proposent leur soutien aux endeuillés et offrent un temps de qualité aux êtres esseulés. Les cellules d'urgence formées et habilitées à porter secours à des personnes sinistrées ou affectées par des pertes soudaines, catastrophiques et incalculables, augmentent d'année en année en établissant une coopération, même à distance, impressionnante et efficace. Toutes ces initiatives collectives ou individualisées remplacent en quelque sorte l'aide autrefois disponible au sein de nos propres familles, de nos quartiers ou de nos employeurs quand un être éprouvé les propulsait tout naturellement dans un élan de sollicitude spontanée.

Malheureusement, dans notre société actuelle, les valeurs d'entraide tendent à céder sous la pression de l'individualisme par contraste avec le souci de l'autre. Le chacun pour soi a fait et continue de faire des dégâts. Une autre préoccupation envahit les individus : « Qui me soignera, qui m'entertera et qui se souviendra de moi ? » Voilà pourquoi le bénévolat tient une place de plus en plus importante et appréciée dans notre société. Surgissent aussi d'autres réalités contraignantes qu'impose la vie moderne : il s'agit du sentiment de manquer de temps, d'être happé par l'instantanéité au détriment de réflexions profondes.

La haute technologie, d'un côté formidable, jette un voile sur les relations interpersonnelles et sur l'intimité. Nos actions manquent de poésie et de

tendresse, nous sommes tombés dans le piège de l'esquive et de la superficialité alors que nous sommes tous à la recherche de relations profondes et significatives. Ce bilan sombre explique en partie le très peu d'énergie consacrée à la peine des autres. Afin d'y remédier, bon nombre d'individus commencent à réagir et à mettre sur pied des moyens et des mécanismes pour retrouver, sauvegarder et promouvoir des valeurs de base dont on ne peut se priver : la chaleur humaine, la générosité, la sollicitude, la collaboration, l'entraide, l'engagement, le partage et l'amour, des repères qui remontent à la surface quand la vie de l'être aimé vient de nous être arrachée.

## DES PISTES POUR DEMAIN

Toute personne ayant vécu l'épreuve du deuil, sauf pour un certain nombre d'entre elles qui désirent traverser l'épreuve de façon solitaire, et parfois aussi sereinement, affirme que le soutien de l'entourage permet de garder le cap et de croire en des lendemains moins douloureux. Mais l'absence de proches ou leur incapacité d'offrir ce lien de réconfort demeure une réalité de la vie moderne qui fait l'éloge de l'indépendance et de l'individualisme, une attitude qui ne doit pas être confondue avec la capacité d'être seul. Le recours à des groupes ou à des organismes de soutien sera de plus en plus exploité au cours des prochaines années. Il en est ainsi à cause de notre style de vie. Mais aussi, parce que le deuil touche tous les membres d'une même famille différemment, l'aide que l'un voudrait apporter à l'autre devient un besoin que chaque membre revendique pour lui-même.

La satisfaction de son vécu ou la découverte d'un sens à sa vie relève de sentiments que l'on associe à la joie profonde : le don de soi, l'élan vers l'autre, le sentiment d'être utile, le plaisir d'aider, l'engagement, la communication authentique, la rencontre, l'ouverture à l'imprévu, l'accueil de la différence et la capacité pour l'humain de transcender sa dure réalité. Ces sentiments figurent parmi les richesses internes



garantes d'une santé psychique, une sorte de triomphe spirituel par-delà les pertes cumulées.

Nous n'insisterons jamais assez : le deuil est une épreuve marquante, il entraîne chaque personne dans des états et des étapes classiques dont le choc, l'incrédulité, la déstabilisation, la perte de motivation, le long travail de reconstruction et la quête d'une paix intérieure. Pour soulager pareils tourments, à elle seule la présence de personnes sensibilisées au deuil de l'autre offre un soutien inestimable à l'être qui oscille entre une vie qui n'est plus et l'obligation de vivre autrement.

L'ambivalence des sentiments, la peur de rester à jamais brisé, l'expression de ses réactions parfois saugrenues, les troubles de l'appétit et du sommeil, le grand épuisement, la fragilité émotionnelle, les ravages cognitifs, la crise existentielle entraînant le remaniement de ses croyances et de ses valeurs, la transformation de son identité par un retour à sa Vie sans l'Autre, voilà encore les composantes du travail de deuil qui, à plus long terme, ressusciteront les forces du moi. Enfin, la résolution du deuil s'effectue en partie par la transmission de l'héritage affectif. Cette phase, présentée par Jean Monbourquette, se concrétise par l'intégration et le prolongement des qualités du défunt ou de son enseignement, par la continuité de son œuvre, de ses talents ou de sa pensée, un véritable legs préalable à l'élaboration de ses nouvelles réalisations.

Si la mort soustrait à jamais la présence physique de l'être aimé, elle ne réussira point à tuer le souvenir d'une vie qui a transformé la sienne propre. Autrement dit, sans le passage de l'être qui n'est plus, la personne en deuil ne serait pas qui elle est devenue.

## RÉFÉRENCES DE LECTURE

- Beauthéac, Nadine, *Le deuil, Comment y faire face? Comment le surmonter?*, Seuil, Paris, 2002.
- Bergeron, André, et Éric Volant, *Le suicide et le deuil* (Comment faire son deuil à la suite du décès d'un proche?) Éditions du Méridien, Montréal, 1998.
- Bernard, Suzanne, et Lucie Lavoie, *Perdre sans se perdre* (Savoir traverser les pertes de la vie), éditions le Dauphin blanc, Québec 2004.
- Bobin, Christian, *La plus que vive*, Gallimard, Paris, 1996.
- Cummings, Richard, *Michaël, mon fils* (Tout ce que j'ai appris de toi me permet maintenant de vivre sans toi), les éditions de l'Homme, Montréal, 2009.
- de Hennezel, Marie, *La mort intime*, Robert Laffont, Paris, 1995.
- de Montigny, Johanne, *Quand l'épreuve devient vie*, Médiaspaul, Montréal, 2010.
- de Montigny, Johanne, Deuils particuliers et créativité dans l'intervention, *Revue Prisme, Cliniques du deuil*, n° 36, publiée par l'Hôpital Ste-Justine de Montréal, 2001, p. 108-116. Pour obtenir un exemplaire (514) 345-4671.
- de Montigny, Johanne, Quand le deuil se complique, *Psychologie Québec* (Le deuil au delà des larmes...), volume 19, numéro 6, novembre 2002, p. 19-22. Pour obtenir un exemplaire: (514) 738-1881.
- Fauré, Christophe, *Vivre le deuil au jour le jour*, Albin Michel, Paris, 2004.
- Fauré, Christophe, *Après le suicide d'un proche* (Vivre le deuil et se reconstruire), Albin Michel, Paris, 2007.
- Frontières*, « Deuil blessure vive », Université du Québec à Montréal, volume 16 numéro 2, printemps 2004. Pour obtenir un exemplaire de cette revue: (514) 987-3000, poste 8537 (Centre d'études sur la mort).
- Gratton, Francine, *Les suicides d'être de jeunes Québécois*, Presses de l'Université du Québec, 1997.
- Groleau, Gaétane, *Ma sœur, ma lumière* (Accueillir la mort d'un être cher), éditions du Roseau, Montréal, 2002.

- Hanus, Michel, Sourkes, Barbara, *Les enfants en deuil* (Portraits de chagrin), collection Face à la mort, éditions Frison-Roche, Paris, 1997.
- Jacques, Josée, *Psychologie de la mort et du deuil*, éditions Modulo, Montréal, 1998.
- Lamarche, Constance, *Bleu soleil* (Raconter la mort et l'amitié), préface de Johanne de Montigny, éditions Fides, Montréal, 2002.
- Monbourquette, Jean, et Isabelle D'Aspremont, *Excusez-moi, je suis en deuil*, Novalis, Montréal, 2011.
- Monbourquette, Jean, *Aimer, perdre et grandir*, Les éditions du Richelieu, Qc, 1984.
- Monette, Pierre, *Dernier automne* (récit), Boréal, Montréal, 2004.
- Nouwen, Henri, J.M., *Lettre de réconfort*, traduit de l'anglais par Françoise Dumas, éditions Bellarmin, bibliothèque nationale du Québec, 1997.
- Parkes, Colin Murray, *Le deuil* (Études du deuil chez l'adulte), Frison-Roche, Paris, 2003.
- Pinard, Suzanne, *De l'autre côté des larmes* (Guide pour une traversée consciente du deuil), les éditions de Mortagne, Boucherville, 1997.
- Régnier, Roger et Line Saint-Pierre, *Surmonter l'épreuve du deuil*, les éditions Quebecor, Montréal, 1995.
- Schmitt, Éric-Emmanuel, *Oscar et la dame rose*, Albin, Michel, Paris, 2002.
- Séguin, Monique et Lucie Fréchette, *Le deuil*, les éditions Logiques, Montréal, 1995.
- Singer, Christine, *Les sept nuits de la reine*, Albin Michel, Paris, 2002.
- Viorst, Judith, *Les renoncements nécessaires* (Tout ce qu'il faut abandonner en route pour devenir adulte), Robert Laffont, Paris, 1988.