

Deuil au pluriel

Faire face à la mort entraîne bien souvent avec elle une ribambelle d'émotions : soulagement, solitude, tristesse, culpabilité, colère ou encore angoisse. Comment y faire face ? Entretien avec Nilo Puglisi, psychologue spécialisé dans l'accompagnement des enfants, des adolescent·e·s et des familles en difficulté chez As'trame.

Texte : Corinne Schüpbach, co-rédactrice en chef d'Actualité Sociale et de SozialAktuell, AvenirSocial

Comment définiriez-vous le deuil ? Le deuil est une expérience qui nous est commune et qui relève de la manière individuelle de se confronter à la mort. Chaque deuil est unique, tout comme la façon dont il est vécu, ressenti et défini. La mort interrompt la vie, mais pas la relation avec la personne proche décédée. Nos ressources propres, notre relation et proximité avec la personne décédée et les circonstances du décès sont quelques-uns des aspects qui peuvent marquer le deuil, le rendant plus ou moins complexe, différent d'une personne à l'autre.

Quels effets peut avoir le deuil ? La mort de la personne proche s'accompagne d'une période plus ou moins longue pendant laquelle la personne endeuillée peut ressentir des changements, tant physiques que psychologiques. Ces derniers peuvent aussi bien concerner les modes de vie et les habitudes que des aspects plus cognitifs, émotionnels et spirituels. Face à eux, l'endeuillé·e a différents besoins et réagit de manière individuelle, car il n'existe pas de « deuil type ». Il est essentiel de veiller à ce que les personnes endeuillées les plus fragiles et disposant de moins de ressources ne se sentent pas submergées par ce qui peut être perçu, pour utiliser une métaphore, comme la goutte d'eau qui fait déborder le vase.

Quels éléments peuvent être engendrés par un deuil ? En plus de l'absence de la personne décédée et des effets possibles du deuil, la mort d'une personne, même peu connue, nous renvoie à notre propre mort. Le deuil vécu personnellement ou par d'autres nous amène à réfléchir sur la mort, en essayant de la comprendre ou peut-être de trouver un moyen de l'éloigner

de nous. La personne qui réfléchit à sa propre finitude et à celle des autres peut ressentir des émotions intenses et difficiles. Les moments de partage, par exemple les plus formels comme les cérémonies funéraires ou les plus informels comme une discussion entre ami·e·s, peuvent être bénéfiques pour solidariser les personnes qui éprouvent de fortes émotions face à la mort. Lorsque l'endeuillé·e, malgré les rituels et les échanges avec d'autres personnes, continue à se sentir comme dans un « chaos émotionnel », recourir à l'aide d'un·e professionnel·le spécialisé·e dans ce type d'accompagnement peut être bénéfique.

Existe-t-il des stratégies pour s'y préparer ? Oui et non. Toute stratégie, bien que potentiellement résolutive d'une difficulté, doit être adaptée aux besoins et aux ressources de l'endeuillé·e. Généraliser des stratégies réduirait l'importance de considérer le contexte et les différentes caractéristiques de la personne qui les met en œuvre. Certaines personnes peuvent dire : « Je suis à l'aise avec le fait de ne rien préparer en avance. » D'autres peuvent se préparer, par exemple en lisant des livres sur le deuil, en regardant des films sur le thème de la mort, en discutant du sens de la mort avec d'autres personnes ou en demandant le soutien d'un·e professionnel·le spécialisé·e. Chaque initiative peut faire du bien si elle répond de manière adaptée à des besoins. Pour tenter de généraliser une réponse, on pourrait dire que réfléchir à ses besoins, prendre le temps de s'écouter, demander de l'aide, partager, ne pas s'isoler peuvent être des stratégies utiles.

Lorsque la mort survient dans son environnement professionnel, quels conseils pourriez-vous donner aux travailleur·euse·s ? Avant tout, s'écouter. Évaluer et poser ses besoins. S'autoriser à les exprimer et à y répondre. Ces clés peuvent permettre de naviguer avec quelques bouées de sauvetage. Ces conseils visent à créer un contexte pour accueillir le deuil. Nous le savons bien, les conditions ne peuvent pas toujours être réunies. Même lorsqu'elles le sont, cela n'empêche pas à coup sûr de sombrer. Il est important, dès lors que l'on se sent submergé·e, de pouvoir demander de l'aide. Les métiers dans le domaine social sont souvent dédiés aux soutiens des autres. Or, les professionnel·le·s ont aussi besoin de prendre du temps pour eux·elles et leur santé.



As'trame

La fondation As'trame s'est donné pour mission d'accompagner les familles et les professionnel·le·s suite à un bouleversement des liens – dont le plus radical d'entre eux, la mort. Elle a vocation de leur permettre de remobiliser et d'acquérir des ressources et des compétences pour retrouver leur force et leur capacité à vivre pleinement.

— astrame.ch



Quel impact peut avoir le décès d'un-e bénéficiaire ?

Dans un premier temps, il faut rappeler que le-la travailleur-euse est avant tout un individu. Bien que le contexte de travail nous rappelle notre rôle de professionnel-le-s, chaque travailleur-euse est avant tout une personne, avec des émotions, des expériences passées et des besoins spécifiques. Il n'est pas possible de séparer complètement la personne de ses émotions en fonction du contexte. Comme dit précédemment, il s'agit d'un processus individuel. En pensant au décès d'un-e bénéficiaire, certain-e-s peuvent ressentir le besoin d'en parler, d'autres d'en parler quelque temps après, d'autres de ne pas en parler du tout. Pour d'autres encore, cela peut venir remettre en cause le sens de leur travail, leurs compétences et/ou leurs capacités à être de « bon-ne professionnel-le ». Dans ce cas de figure, une culpabilité peut survenir. Il est important que cette responsabilité soit verbalisée, comprise et discutée sans jugement. Avec le temps, cette responsabilité peut être associée à des sentiments de culpabilité, voire aussi de honte, entraînant des vécus douloureux chez le-la travailleur-euse. Aucune formule ne permet de comprendre la mort, ni ses causes, ni ses conséquences.

La mort se caractérise par de multiples facteurs qui sont – très souvent bien au-delà de notre champ d'action. Si le sentiment de culpabilité nous envahit et parasite notre équilibre, s'orienter vers une personne de confiance (collègue, supérieur-e, proche ou spécialiste) pour en parler est une bonne option. Il est important de connaître et reconnaître ses propres limites pour offrir un service de qualité et protéger sa santé mentale.

Comment gérer la mort au sein d'une structure ?

Certains principes restent inchangés : écouter les besoins des équipes et/ou des bénéficiaires. Créer un espace de discussion et indiquer clairement qu'il n'y a aucune obligation de participer

afin de réduire le risque de se sentir contraint-e-s, jugé-e-s ou coupable-s de ne pas vouloir ou pouvoir participer. Chacun-e gère le deuil à sa manière, avec une temporalité propre. C'est justement parce qu'il n'y a pas de deuil type, qu'il faille veiller à accueillir sans jugement le ressenti et les besoins d'autrui.

Existe-t-il des clés pour accompagner un-e collègue en deuil ?

En fonction de sa proximité, proposer son écoute ou signifier qu'on est là si le-la collègue en a besoin. Poser ses propres limites est aussi une astuce pour placer adéquatement les responsabilités. « Si tu as besoin, je suis là pour t'écouter. Même si je n'ai pas de réponse, on peut essayer de chercher des solutions ensemble. » En tant que collègue, il faut être attentif-ve à ne pas tomber dans une relation d'aide où l'on se sent responsable du bien-être de son-sa collègue. L'idée est de dire : « Tu n'es pas seul-e. Nous sommes là. Des solutions existent. » Si cela nous dépasse, des professionnel-le-s peuvent prendre le relais.

Et quand toute une équipe fait face au décès d'un-e de ses membres, avez-vous des suggestions sur ce qui pourrait être mis en place ?

Dans un premier temps, il peut être utile de fixer un moment de rencontre où chacun-e puisse faire part de ses besoins. Demander un soutien extérieur à l'équipe, sous forme par exemple de supervision, peut favoriser les échanges et la réflexion. Ensemble, l'équipe peut décider de ne pas s'y lancer « à chaud », mais de laisser passer quelques semaines. Un peu de temps pour que chacun-e passe le choc de l'annonce. En plus de la supervision, et en accord avec la direction, il peut être utile de mettre en place des rencontres informelles pour se recueillir. Cela peut, par exemple, être le fait de prendre un café ensemble en allumant une bougie ou en faisant quelque chose

symbolisant la personne décédée. L'idée est d'être simplement là, ensemble, même en discutant d'un tas d'autres choses – tout en ayant une pensée pour le·a défunt·e. Dans les cas où certains membres de l'équipe connaissaient peu ou pas du le·a défunt·e, il est important de clarifier la non-obligation de participation, de ne pas les exclure et en même temps de ne pas les faire sentir obligé·e·s à participer à un moment qui aurait moins ou pas de sens pour elleux.

Pourquoi créer un espace de parole dédié ? Parce que les espaces de parole peuvent créer des circonstances et des effets similaires aux rituels de deuil, qui sont très importants dans le processus de deuil. Comme les rituels de deuil, les espaces de parole relient les individus face à la mort et à ses conséquences. De plus, ils réaffirment le deuil dans le temps en reconnaissant sa présence et en limitant le sentiment d'oubli. Les espaces de parole permettent à certaines personnes qui ressentent le besoin d'avoir un cadre pour s'exprimer ou pour entendre. Bien que ces espaces de parole permettent de communiquer, de partager, d'écouter et, pour certains, de réfléchir au sens de la mort et du deuil, la participation à ces moments est toujours un acte volontaire qui doit tenir compte des besoins de chacun·e.

Y a-t-il des aspects parfois oubliés ou sous-estimés dans un deuil ? Le sujet est parfois limité à une gestion psychologique. Or, la mort c'est aussi l'absence d'un·e personne dans toute sa matérialité. Cela peut être un salaire en moins qui pèse lourd sur le budget du foyer comme cela peut être des compétences ou un rôle qui disparaît. Ces couches plus terre à terre se rajoutent à la charge émotionnelle. Ces éléments peuvent être perçus comme « secondaires » et parfois être minimisés ou liés à des incompréhensions – par soi-même ou par l'entourage : « Je ne devrais pas me plaindre alors que je suis encore vivant·e » ; « Iel ne pense qu'à boucler le budget alors que son·sa collègue est mort·e ». Ce type de besoins doit être pris en compte pour ne pas charger davantage la personne endeuillée. Dans la pratique, ces besoins doivent être entendus et, dans l'idéal, soutenus dans la recherche d'une solution.

Enfin, existe-t-il des points éviter au maximum ? Les minimisations ou les injonctions à un rythme ou une attitude dite « normale » d'un deuil ne sont pas constructives. On ne force pas non plus la parole. Ces points risquent d'augmenter la charge mentale et émotionnelle. L'enjeu est de rester dans l'accueil de la parole de l'autre sans jugement. Une bonne posture est parfois d'accepter que les besoins de l'autre et sa temporalité ne soient pas les nôtres. •

A quel·le professionnel·le s'adresser ?

En fonction de ses besoins personnels, différentes personnes-ressources peuvent être mobilisées.

Voici une courte liste non exhaustive.

- Un·e professionnel·le spécialisé·e dans le deuil
- Un·e psychologue généraliste
- Un groupe de parole
- Un·e aumônier·ère
- La Main Tendue (tél. : 143)