



# *L'approche du deuil*

Dr Stéphane MOREAU  
Hématologie clinique  
CHU Limoges



- Combien de temps avant de reprendre goût à la vie ?
  - Est-il possible de vivre maintenant ?



- Pourra-t-on jamais vivre comme avant ?
- Pourquoi ai-je si mal ?
- Est-ce normal ?
- Faut-il masquer ses émotions ou les exprimer ?
- Pourquoi suis-je en colère après lui ?
  - Pourquoi ai-je l'impression d'être seul et non compris ?

# *Qu'est ce que le deuil ?*

- *Le deuil n'est pas une maladie!!*

Epreuve de la vie

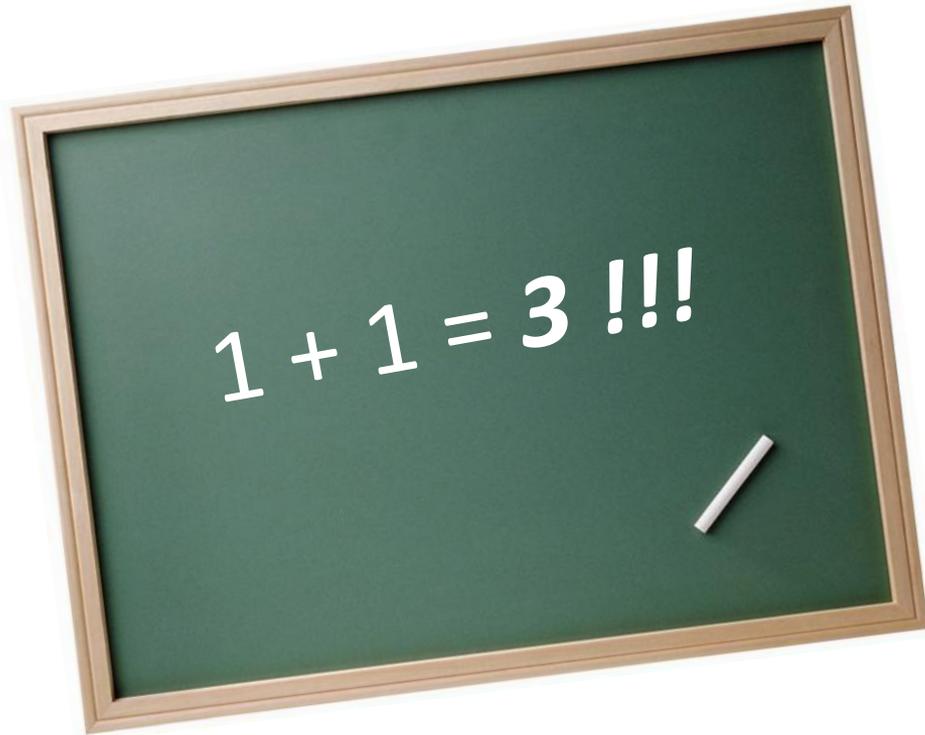
... que chacun est amené à rencontrer dans son existence

Mélanie Klein... « *maladie normale* »

Expérience qui *mobilise et modifie* en profondeur la personnalité

*Racine latine... « dolere »... souffrir*

## *Dans le deuil...*



Perte de l'autre

Perte de la rencontre  
à l'autre

Perte d'une partie  
de soi-même

**« Le deuil est une rupture. Il y a pour la personne une perte d'identité. La mort de l'autre ne signifie pas seulement la perte de l'autre, elle veut aussi dire la perte de soi, car l'autre emporte avec lui l'image de soi. »**

In Faut-il faire son deuil, p.6

- Processus de deuil ... phénomène de séparation d'abord physique puis psychique.
- Perte définitive → sentiment intense de manque
- Objectif : rééquilibrage progressif
  - ... se détacher de l'objet perdu
  - .... Et réinvestir de « nouveaux objets » de la vie présente

***Processus de deuil et Travail de deuil***

**=**

***2 notions différentes... une histoire de cicatrice***

*Le deuil... rien ne se perd !*

**Le travail de deuil est le garant du non oubli....**



- Le deuil est :

- Temporel
- Singulier
- Universel
- Inéluctable
- Obligatoire



- Le deuil est unique à une personne,  
... non synchrone par rapport à l'autre

**Attention ...** *processus de deuil différent du processus d'adaptation de la mort...*

- Stades d'Elisabeth Kubler-Ross....

- Choc (ce n'est pas vrai...je ne réalise pas bien...)
- Dénégation (Il y a des maladies plus graves... ce n'est pas un cancer...)
- Révolte (c'est de la faute de ... moi, qui n'ai jamais... )
- Marchandage (si je fais... on m'a dit que si...)
- Tristesse (Je réalise..., c'est trop grave...)
- Acceptation (je vis avec ... malgré )

→ Cheminement des personnes souffrant

de pathologies chroniques

*Il n'y a de deuil que s'il y a attachement....*



# *Les déterminants du processus de deuil*

- *Lien émotionnel et affectif avec la personne décédée*

  - L'intensité émotionnelle du lien déterminera la nature du lien...

  - La nature de la relation

  - le degré de dépendance

- *Le vécu émotionnel du deuil*

  - *Les circonstances du décès*

    - Mise en place de mécanismes de protection ou non

    - Anticipation du deuil (attention à la culpabilité)

    - Processus traumatique

  - *Le temps entre le diagnostic et le décès*

  - *Les relations avant le diagnostic*

*« Les derniers instants de la vie sont déterminants dans la façon dont on va traverser le deuil ... Il s'opère une sorte de « cristallisation » autour des dernières heures, des derniers jours, des dernières semaines. Les évènements même les plus insignifiants se figent dans les esprits, avec une clarté et une intensité incroyable... »*

*Dr C. Fauré*

## *Aspect sociaux du deuil*

- Les rites ont une fonction de soutien
  - ... à la fois intime et communautaire
- Pratiques codifiées
  - ... propre à une culture ... à un groupe social.
- Les rites de deuil se raréfient dans nos sociétés modernes....
  - ✓ Mais sont nécessaires
  - ✓ Création de nouveaux rites ... crémation !!

## Qu'est ce qu'un rite ?

- *Ensemble d'actes et de signes matériels à haute teneur symbolique, marquant à la fois l'expression d'un changement... met en garde l'existence... et en appelle au dépassement.*
- *Un système codifié de pratiques.*

Il permet :



- ... La symbolisation de l'évènement
- ... Inscrire la réalité de la mort
- ... Créer le passage entre l'avant et l'après
- ... Séparer les vivants des morts
- ... L'encadrement des émotions
- ... Le maintien des émotions dans la société
- ... Une santé personnelle et sociale
- ... L'échange de parole

## *Les stades...*

Zisook, 1987

- ✓ Phase initiale (choc, déni, incrédulité)
- ✓ Phase de dépression (deuil aigu)
- ✓ Phase de résolution (période d'adaptation)

- Le choc et la sidération...
- La fuite et la recherche
- L'errance et la déstructuration
- La reconstruction



« L'épreuve du deuil révèle qu'elle est moins le déroulement linéaire d'étapes prescrites qu'un feuilletage sans cesse mouvant des souffrances et de temporalités... »

P. Dreyer « Non, je ne ferai pas mon deuil ! », in Faut-il faire son deuil , autrement, p.7

# *Le choc et la sidération*

- Moment traumatique du deuil... *rencontre avec la mort de l'autre...*  
l'annonce... interruption brutale
- Nécessité d'intérioriser la relation
- Étape qui initie le deuil... *l'installation du deuil*
- Période de sidération... d'*incrédulité*
- *Le besoin de voir pour croire...*
- Clinque ... *anesthésie émotionnelle*
  - ... des perturbations physiques (sommeil, appétit...)
  - ... perturbation affective (douleur intense...)
  - ... hyperactivité désordonnée
  - ... parfois agressivité
- *Quelques heures à quelques jours...* exceptionnellement plus d'une semaine



## *Puis...*

- La première confrontation à l'absence...
  - Plus le temps passe, plus on sent grandir en soi une douleur inconnue dont l'intensité ne cesse de croître..
  - Peur de se perdre...de ne pouvoir survivre.
- Les épisodes de décharges émotionnelles
  - Normal et prévisible
  - Attention à la censure émotionnelle



## *La fuite et la recherche (6mois – 10 mois)*

- *Que faire maintenant ?*

- La fuite... en avant... pour ne plus penser
- la recherche d'un contact *... sensoriel*
  - ... voir, sentir, toucher, entendre...
- Comment faire pour ne pas avoir mal ?
- réaction de l'entourage → malsain !!!



# *Kit de survie relationnel*

*Dr Christophe Fauré*

***3 questions – 5 tiroirs***



- ***Qui ?***
  - Qui avez-vous perdu ? Quelle était votre relation ?
  - Parler pour user la charge émotionnelle ... relecture de l'histoire !!
- ***Quoi ?***
  - Que s'est-il passé ?
  - La récurrence du récit se tarira au fil du temps

- ***Où ?.. Où en êtes-vous ?***

- Sur le plan physique... le corps porte l'impact de deuil...

- du stress aigu... au stress chronique
- Le sommeil
- L'alimentation
- Soins du corps...

- Sur le plan psychologique

- Sur le plan social

***Plus le temps passe plus le risque d'isolement existe...***

- Sur le plan matériel

- Sur la plan spirituel

# *La période centrale dépressive*

- Réaction normale à la perte
  - ... *retrait libidinal dépressogène*
- Retentissement sur l'activité physique, psychique et professionnelle ... inhibitions
- *Phase de déstructuration...*
- Pourquoi ?
  - ... par les pressions extérieures
  - ... par le constat de réalité
  - ... disparitions des supports extérieurs
  - ... perte du lien social.



# *Les sentiments du deuil...*

- *La colère et la révolte...*
  - *Contre Dieu et la destinée*
  - *Contre le corps médical, la médecine et les soignants*
  - *Contre le défunt*
  - *Contre soi-même*
- *La culpabilité*
- *La peur*
- *Le vécu dépressif*

Vécu dépressif	Dépression clinique
100% des deuils	?
Asthénie Troubles alimentaires Troubles sommeil Vision négative Perte intérêt, libido..	Signe de dépression
Fluctuance des signes ... Maintien des moments heureux	Signes d'a-réactivité constants
	Intensité culpabilité, rage Parasitage du fonctionnement social Trouble de concentration
Idées suicidaires possibles	Idées suicidaires récurrentes Parfois élaboration de l'acte
Réactivité à l'autre maintenue	Absence de possibilité de réactivité à l'autre
Absence de nécessité d'antidépresseur	Antidépresseur et accompagnement psychologique

# La restructuration

*Temps variable selon les sujets... pas de standard*

## Redéfinition à 3 niveaux :

- *De son rapport à la personne...* redéfinir et préserver le lien...
- *De son rapport à l'autre...* modification de la vie (relation, statut...)
- *De son rapport à soi...* qui suis-je devenu ?



**Deuil normal**

**Deuil difficile**

**Deuil compliqué**

**Deuil pathologique**

*Continuité du deuil normal*  
Plus long.. Plus douloureux

*Dépassement de l'adaptation*

Deuil traumatique  
Deuil différé  
Deuil inhibé  
Deuil chronique

*Troubles psychiatriques*

*Emotion douloureuse*

<i>Fragilités corporelles</i>	Maladie aigue ou grave Infirmité Handicap physique
Fragilités psychiques	Stress Anxiété chronique Névrose Dépression Pensée suicidaire
Fragilités sociales	Chômage, transplantation, névroses, marginalité, toxicomanie...
Circonstances traumatiques	Suicides et accidents Attentats, guerre Catastrophes naturelles Mort brutale ou inattendue Morts multiples et répétées
facteur général	Solitude et isolement
Facteurs propres	Enfants, adolescents, personnes âgées...

## *Deuil compliqué...*

- *Perturbation du processus de deuil...*
  - Deuil qui ne s'engage pas
  - Deuil qui ne se termine pas
  
- *Plusieurs formes...*
  - Le deuil absent ou retardé
  - Le deuil intensifié
  - Le deuil inachevé
  - Le deuil traumatique

# *Les deuils pathologiques*

- *5% des deuils sont pathologiques*
- *Facteurs de risques :*
  - Les circonstances de la mort
    - ... l'absence de corps
    - ... la mutilation du corps
    - ... le suicide (violent, énigmatique, insensé, culpabilité)
    - ... les situations amenant aux prélèvement d'organes
    - ... la perte d'un enfant
    - ... les deuils répétés
  - Antécédents psychiatriques

## *... apparition de symptômes psychiatriques*

- ✓ Dépression
- ✓ Trouble de la vie instinctuelle
- ✓ Troubles psychosomatiques
- ✓ Éléments psychotiques (délires.. )
- ✓ Episodes maniaques
- ✓ Episodes hystériques conversifs
- ✓ Conduites addictives

- **DSM IV**

✓ Les symptômes suivant plus en faveur dépression que deuil « normal » dans les premiers mois du deuil :

- Culpabilité à propos de choses autres que les actes entrepris ou non par le survivant à l'époque du décès
- Idées de mort ne correspondant pas au souhait d'être mort avec la personne décédée
- Sentiment morbide de dévalorisation
- Ralentissement psychomoteur marqué
- Altération profonde et prolongée du fonctionnement
- Hallucinations autres que la voix ou l'image du défunt.

- **DSM V :**

- ✓ Suppression critère d'exclusion du deuil



***Attention au risque de médicalisation à outrance du deuil ...***

# *Prévention du deuil pathologique*

## *1. Reconnaître les deuils à risque...*

## *2. Si le décès est attendu...*

### *– Avant le décès*

- Préparer les proches au décès
- Impliquer les proches dans les soins de fin de vie
- Favoriser la verbalisation des affects
- Soutien psychologique

### *– Après le décès*

- Informer du décès...empathie
- Déculpabiliser
- Verbalisation ++++
- Consultation suivi de deuil

## *Lutter contre les présupposés....*

- Ne pas montrer ses émotions !
- Le deuil... question de personnalité !
- Le deuil... pour les fragiles psychologiquement !
- Trop parler est néfaste et morbide !
- Le deuil ne dure que quelques semaines !
- Faire son deuil seul !
- Avec le temps, on oublie !
- Les rites sont désuets !
- Les enfants ne comprennent rien à la mort !
- Attendre la douleur va s'estomper !....

# *Les différentes formes d'accompagnement*

- *L'écoute téléphonique*
- *Entretien (vis-à-vis)*
- *Les bénévoles*
- *Les groupes de paroles, de soutien, d'échanges....*
- *Forum internet...*
- *Association FXB... groupes de marche... café deuils...*

*En conclusion....*

« Faire son deuil,  
c'est passer  
du souvenir à la mémoire »

*Annick Ernoult*

