



INSTITUT EUROPEEN DE
FORMATION EN SANTE

Le travail de deuil

Julien DAVENNE
Psychologue clinicien

Institut Européen de Formation en Santé

32 rue de PARADIS

75010 PARIS

Tel : 03 87 18 18 18

Email : contact@iefsante.com

Le deuil est un processus psychique d'adaptation à une perte

du latin « dolere » : souffrir

**Le travail de deuil désigne la dynamique psychique qui répond à
cette perte.**

S'il y a deuil c'est donc qu'il y a eu un attachement

C'est un moment de souffrance, mais de souffrance normale

**C'est un état d'allure dépressive mais qui n'est pas une
dépression**

**Les émotions et les sentiments sont nombreux : tristesse,
colère, culpabilité**

Le deuil dépend :

- De la **personne** endeuillée, ses ressources
- Des **conditions** de la perte
- Du **temps** donné au deuil/regard social et soutien social
- De la personne perdue et de l'**attachement**

1^{ière} étape : phase de choc

La réalisation de la perte fait effraction dans le psychisme

C'est le **choc** : la réalité de la perte fige l'esprit pour faire face à la douleur

L'état de choc peut aller jusqu'à la **sidération psychique** (anesthésie des émotions, automatisation de la pensée)

La **dénégation** est employée (« c'est pas vrai ! »)

Phase pour se donner le temps et arriver à la **réalisation de la perte**

2^{ème} étape : phase de fuite/recherche

C'est une **étape d'agitation** qui s'impose à soi (remplir d'activités, refuge dans le travail)

Il s'agit d'**éviter la souffrance** et dans le même temps **rechercher des sensations** (toucher les objets, sentir les odeurs, entendre la voix, voir des photos)

3^{ème} étape : phase de déstructuration

Moment du **manque**, vécu de l'absence.

Le **soutien extérieur baisse** après quelques mois, l'environnement social ne reconnaît pas ce temps du deuil.

Décalage avec l'entourage avec **impression de perdre une deuxième fois** la personne avec l'effacement progressif des sensations.

C'est pire qu'au départ. Temps de la **tonalité dépressive**

4^{ième} étape : phase de restructuration

- Phase de **réinvestissement** de la vie.
- Reconstruction d'une nouvelle identité, pas comme avant, mais **différemment**.
- Moment où il est possible de repenser à la personne perdue de façon plus sereine.

- Il faut de toute façon du temps pour cicatriser, mais un bon soutien est ressource comme un désinfectant permet de cicatriser plus vite.
- Le deuil n'est pas tourner la page ou oublier.
- Le deuil est le passage d'une relation extérieure à une relation intérieure : **intérieurisation du lien**

Le travail de deuil nécessite quatre tâches :

- **Reconnaître la réalité** du décès
- **Expression des émotions.** Parler sert à atténuer la charge émotionnelle : nettoyer une plaie est douloureux mais ce n'est pas remuer le couteau dans la plaie !
- **Préserver le lien** de façon adaptée : le deuil n'est pas couper le lien mais le restaurer par des actes et des paroles pour honorer la personne. Vigilance pour ne pas parasiter le fonctionnement quotidien
- **Réinvestir le monde extérieur** qui se base sur l'assurance du lien intériorisé : il n'y a pas d'abandon ni de trahison

Quoi dire ?

Qui as-tu perdu ? Parle-moi de la personne, du lien que vous aviez.

Qu'est-ce qui c'est passé ? Raconte-moi comment tu l'as perdu.

Où tu en es ? dans le processus (émotions) mais aussi dans ta vie (ta santé, ta vie quotidienne), ton entourage social, matériellement (et financièrement), spirituellement (le sens de la vie s'ébranle dans le deuil)

Oser se taire, simplement **être présent**, à l'écoute

Vigilances

Le deuil peut être complexe dans certains cas particuliers :

- Suicide
- Accident
- Disparition

Qu'est-ce qui aide ?

La perception subjective d'un réseau (+de 3 personnes) de soutien de qualité et sur la durée.