

**Accueillir la mort**

**Le travail de deuil.**

# Qu'est-ce-que le deuil.

Le deuil correspond aux réactions d'une personne à la perte d'un être cher.

Il revêt différents aspects :

- c'est un ressenti physique.
- c'est un état affect douloureux : c'est une blessure du cœur.
- c'est un état psychique.
- c'est un événement social.

# En quoi consiste le travail de deuil

- ✓ C'est apprendre à vivre sans l'être aimé.
- ✓ Il consiste à partir d'une épreuve imposée, la mort d'un être cher, à transformer :
  - une absence effective en une présence intérieure.
- ✓ Le travail de deuil est :
  - Unique, obligatoire, universel.
  - Il est à la fois conscient et inconscient

# Déroulement clinique du deuil.

Il s'étend sur trois périodes en général, avec des allers-retours dans le temps :

- ✓ L'annonce de la mort.
- ✓ La réaction dépressive.
- ✓ La réorganisation de la vie.

# 1<sup>ère</sup> étape : l'annonce

- ✓ C'est le choc. La sidération physique et psychique.
- ✓ Si la mort a été brutale, l'annonce provoque un véritable traumatisme, en particulier pour la personne qui a découvert la personne décédée.
- ✓ Si la mort a pu être anticipée, elle a été précédée du pré-deuil.
- ✓ Trois types de réactions :
  - blocage : prostration, mutisme, effondrement.
  - fuite : des informations, des donneurs d'informations.
  - déni
- ✓ Avec des comportements régressifs : cris, pleurs.
  - des comportements de recherche.
  - des manifestations somatiques.
- ✓ L'endeuillé est envahi de sentiments : d'impuissance, de révolte ou de soulagement, de tristesse, d'angoisse.

## 2<sup>ème</sup> étape : la réaction dépressive

- ✓ Elle commence lorsque le côté irrémédiable de la mort est reconnu.
- ✓ C'est une étape où tous les repères, qui avaient structuré la vie, volent en éclats.
- ✓ Elle dépend :
  - de la personnalité de l'endeuillé.
  - des circonstances de la mort : accidentelle, suicide.
  - du type de relation instauré entre l'endeuillé et le défunt avant le décès.
  - du soutien environnemental.
- ✓ Elle évolue par oscillations qui décroissent en nombre et en intensité avec le temps.
- ✓ Elle s'accompagne le plus souvent d'un ralentissement psycho - moteur et de troubles somatiques.
- ✓ Elle est obligatoire, normale, incompressible.

# 1° Réaction dépressive

- ✓ On trouve trois éléments cliniques.
  - 1°- la réaction dépressive.
  - 2°- la régression .
  - 3°- la remémoration.
  
- ✓ Expression des émotions du deuil
  - la colère : riposte à l'abandon, au manque.
  - la culpabilité.
  - les peurs : de souffrir, de la perte des repères.
  - la tristesse, les pleurs : bon indicateur de la décharge de la tension.
  - la perte de l'estime de soi : blessure narcissique.
  
- ✓ Les émotions ont besoin d'être reconnues, exprimées. Elles rendent l'endeuillé hypersensible.

# 2° Régression – 3° Remémoration

## **2° la régression.**

Elle entraîne une remise en jeu de notre fonctionnement mental.

La mort réactive toutes les séparations subies et les mécanismes de défense mis en place à ces époques.

## **3° la remémoration.**

Chaque souvenir doit être remémoré puis confronté à la réalité « il n'est plus ». Celle-ci permet de retirer l'énergie psychique qui y était liée, sans oublier l'être cher. Cette énergie pourra ainsi être investie autre part.



## 3<sup>ème</sup> étape : réorganisation

Elle est difficile à définir et s'exprime par :

- ✓ La récupération par l'endeuillé des facultés invalidées par la réaction dépressive.
- ✓ La possibilité d'évoquer le défunt, de regarder des photos sans s'effondrer.
- ✓ La possibilité de reprendre plaisir à la vie dans la communauté des vivants : projets.
- ✓ Une maturation du sens de la réalité, de nos limites, du sens de l'existence.

# Les issues du deuil.

- ✓ Avec le temps, l'aide de l'entourage, le travail de deuil arrive à son terme.
  
- ✓ Comme tout événement de vie il est facteur de maturation :
  - du sens de la réalité : nous sommes mortels, et pas tout puissants.
  - de nos affects : certaines remémorations peuvent libérer des énergies.
  - des identifications
  - du sens de l'existence.
  - des valeurs essentielles de la vie