

# Face aux personnes endeuillées comment trouver les mots justes

Publié le 07/04/2022 par Corinne Renou-Nativel - Notre temps

Perte d'un conjoint, d'un parent, d'un enfant, d'un ami... Le deuil est le grand tabou de notre société. Il nous prive trop souvent de parole face aux endeuillés. Il est pourtant essentiel d'apporter un soutien.

"Quand une amie a perdu son mari, décédé dans un accident de voiture, la laissant seule avec deux fils adolescents, je me suis sentie impuissante à lui dire les "bons mots", témoigne Élise, 56 ans. La distance géographique n'a pas aidé, même si bien sûr j'étais présente aux obsèques. **Longtemps je n'ai pas su si je devais lui parler de son époux disparu ou pas lorsque je l'appelais.**"

## • Le sentiment d'être démuni

Pourquoi est-ce si difficile de parler à un endeuillé? "La mort d'un proche est un événement absolument unimaginable et très difficile à partager, explique le psychiatre Alain Sauteraud, , auteur de *Vivre après ta mort. Psychologie du deuil* (Odile Jacob). Tout le monde n'a pas vécu un deuil significatif du premier degré, avec la perte d'un parent, d'un frère, d'une sœur, d'un enfant, auxquelles il faut ajouter un grand-parent lorsque le lien était particulièrement fort." S'y ajoute une dimension culturelle. **"Nous ne parlons que de la mort, de ses circonstances, mais pas du deuil que nous ne sommes pas préparés à aborder,** poursuit le psychiatre. **Preuve en est, les signes de deuil sont de plus en plus cachés en Occident.**" Les vêtements noirs qui marquaient le veuvage ont disparu, tout comme les cortèges qui accompagnaient les corbillards.

## • Proposer son aide dans les démarches

"Avant tout, chacun fait ce qu'il peut, note Alain Sauteraud. Tout le monde n'est pas forcément disponible dans sa vie de non endeuillé pour accompagner une personne endeuillée. **Il faut se montrer empathique et compassionnel, c'est-à-dire comprendre et imaginer la peine de l'autre, et si possible proposer son aide.**" La disparition du proche représente en effet dans cette phase du deuil aigu (les six mois qui suivent le décès) une grande quantité de démarches à effectuer comme prévenir les proches, demander le certificat de décès, organiser les obsèques, etc.

## • Apporter une aide émotionnelle

Alain Sauteraud souligne la nécessité d'**apporter aussi une "aide émotionnelle" pendant le deuil:** "Elle consiste à proposer de venir manger à la maison, de passer voir comment ça va, d'aller faire un tour au parc ensemble, etc. ". Les hésitations à se manifester auprès de l'endeuillé peuvent être liées au souci de **préserver son besoin de solitude.** "Dans la période de deuil aigu, **il faut respecter le temps de l'endeuillé qui oscille entre différents états, du besoin d'être entouré à celui de solitude,** parfois au sein d'une même journée, précise le psychiatre. C'est pourquoi il faut **proposer, mais ne pas imposer.**" Dans le cas de la perte d'un enfant, considérée à juste titre comme la plus douloureuse, les propositions de l'entourage doivent rester les mêmes, mais elles seront davantage repoussées.

## • Les mots à ne pas dire

Pour Alain Sauteraud, **certaines formules sont formellement à proscrire:** "Ce sont les "Remets-toi", "Va de l'avant", "Fonce", "N'y pense plus", "Oublie tout ça", etc. Tout ce qui ne respecte pas le temps du deuil." Parfois, comme Élise, l'entourage se demande s'il doit parler ou non du défunt, par peur d'attrister plus encore l'endeuillé. "Il est un peu prétentieux de croire qu'une personne bien portante peut aggraver la tristesse de l'endeuillé, souligne le psychiatre. Celui-ci est affligé de toute façon. **Se montrer compassionnel, ce n'est pas décider à l'avance de ce que l'on va faire ou dire.** Ce serait artificiel de faire mine de ne pas vouloir parler du défunt alors que vous aussi pensez à sa disparition, sans oser en parler de peur d'être maladroit. Là encore, on peut proposer: "Ça me ferait plaisir de

parler de ton mari (ou ton père, etc.), mais bien sûr seulement si ça te fait du bien." Les pleurs et la tristesse ont un rôle d'écluse." Souvent, **les premiers mois, l'endeuillé a des difficultés à évoquer le défunt, puis peu à peu il trouve du plaisir à se remémorer les bons moments partagés.** C'est ce que les Québécois appellent joliment la douce peine.