

VIVRE SON DEUIL

Comment aider une personne en deuil ?

« La principale chose à savoir pour aider une personne en deuil, c'est se mettre à l'écoute. Il ne s'agit pas de la conseiller ou la sermonner. » Pour le président de l'association Vivre son deuil Nord - Pas-de-Calais, Guy Lèpan, le plus important est donc d'accompagner, d'être compatissant.

« Chaque deuil est différent, il peut être plus ou moins long. Une erreur fréquente de l'entourage consiste à dire "Maintenant, il faut tourner la page". Alors que la principale arme que l'on a, c'est la reformulation, faire résonner les propos, se mettre en empathie avec la personne et tenter d'exprimer différemment ses mots, ses sentiments. Ainsi, la personne endeuillée sent bien qu'on l'écoute et qu'on la comprend. Elle pourra alors se livrer parfois plus facilement qu'avec un proche. »

Le travail d'écoute n'est pas si simple qu'il y paraît. La bonne volonté ne suffit pas. Il demande une éducation, une formation pour ne pas tomber dans des travers qui pourraient s'avérer nocifs sur un sujet aussi sensible que le deuil. « À l'as-

sociation, nous proposons un apport théorique avec une analyse transactionnelle, afin de mieux se connaître, de voir comment on fonctionne. Ensuite, on passe à des exercices pratiques de situation. On apprend également à ne pas tout prendre pour soi, à raisonner. Il ne s'agit pas de ne pas montrer d'émotion, mais de garder une distance pour gérer le processus, plutôt que de rentrer dans le contenu. » Une dizaine de stages sont proposés par l'association : « Colère et deuil », « Honte et culpabilité », « Deuil et spiritualité »...

Quant au profil des bénévoles, ils ont, pour la plupart, en commun d'avoir connu un deuil douloureux. « Il faut bien sûr un laps de temps. Mais une fois que la personne a fait son chemin, certains ont envie de coopérer, de rendre un peu de ce qu'ils ont reçu ». L'association qui fête ses 10 ans organise d'ailleurs une journée de formation à « l'accompagnement des adolescents en deuil » le 23 mars 2012 à Paris.

Benjamin Paschal

> Renseignements : <http://www.vivresondeuil5962.fr>

ANNICK ERNOULT, COFONDATRICE DE CHOISIR L'ESPOIR

Quand « offrir un service » devient « un chemin de vie »

« Nous avons été invités aux 25 ans de Choisir l'espoir. C'est très touchant de voir que cela prend, aujourd'hui, d'autres visages », confie Annick Ernoul, 65 ans. Elle a fondé cette association avec son mari Patrice, à Villeneuve-d'Ascq, pour aider les parents d'enfants atteints du cancer. Géraldine, leur fille, est décédée en 1983 d'un cancer des glandes surrénales, après avoir été malade pendant 18 mois, dont les quatre derniers à domicile. « La création de cette association en 1986 a permis d'introduire du sens au cœur de l'insensé. Offrir un service à ceux qui allaient nous suivre est devenu un chemin de vie. » Des années plus tard, « Apprivoiser l'absence », initiée à Lille sera fondée à Paris, pour proposer des groupes d'entraide aux parents endeuillés. Choisir l'espoir étant destiné aux parents dont l'enfant se bat contre le cancer.

Annick Ernoul, qui a suivi un accompagnement spirituel pendant 20 ans, reste marquée par la figure de Xavier Thévenot, théologien, mais aussi par Jean Monbourquette, psychologue canadien qui vient de mourir. Deux questions se sont vite posées au couple Ernoul. « Comment va-t-on vivre avec cela ? » et « Qu'est ce que l'on va en faire ? » Aujourd'hui, ces questions sont évoquées dans les groupes d'entraide. « Il n'y a rien de plus omniprésent que l'absence, on se couche avec et on se réveille avec. Toute la journée, on porte cela. Les parents me disent : "On est un champ de ruines". Je leur dis oui, mais il reste des pierres et vous ferez un pas à la fois... », raconte Annick. Vingt-huit ans après la mort de Géraldine, sa mère est heureuse de voir que les soins palliatifs pédiatriques se sont développés.



Annick et Patrice Ernoul vivent à Antony, en région parisienne.

« On a avancé. Les enfants sont davantage soulagés aujourd'hui. Il fallait peut-être que quelqu'un crie dans le désert. » Autre domaine où les progrès sont à noter : l'accompagnement des frères et sœurs en deuil. Si deux autres enfants sont venus après elle, Géraldine avait un frère et une sœur de 10 et 8 ans quand elle est morte. « À l'époque, il n'y

avait pas d'offre pour les frères et sœurs. On ne leur a rien proposé. »

À l'heure de la « douce peine » qui n'empêche plus de vivre, Annick et Patrice savent que Géraldine a « enrichi » leur vie. « Elle nous a appris à nous aimer dans un état de pauvreté radicale et à hiérarchiser l'essentiel et l'accessoire. »

T.L.

3 L'association Nos tout petits propose 3 journées pour former à l'accompagnement du deuil périnatal du 3 au 5 novembre à Lille. Elle est dispensée par des médecins à destination des bénévoles d'associations, des professionnels de santé ou à certains parents endeuillés. Infos sur nostoutpetits@free.fr

VEUF, IL DEVIENT PRÊTRE

« Je n'oublie pas ma vie d'avant, mais une page est tournée »

Trois ans. Jean-Claude Look a vécu trois ans de mariage heureux avec Marie-Françoise, avant que la maladie n'entre dans leur famille. « On a toujours de l'espoir, même si l'échéance devient de plus en plus évidente. » Le couple vit au rythme de la maladie de Marie-Françoise durant 9 ans, avant son décès en 2000. Jean-Claude a 36 ans. Si son épouse a gardé la foi durant sa maladie, lui avait tout lâché. « J'étais en révolte. Ma femme me disait : "Dieu reste présent dans notre vie, un jour, tu seras heureux de pouvoir te tourner à nouveau vers Lui". » Elle avait raison ! Un peu plus d'un an après sa mort, Jean-Claude intègre le séminaire. Il a été ordonné prêtre en 2007.

Il n'a jamais pensé que ce choix de la prêtrise pouvait être « un refuge. »

« Tout ce que j'ai reçu, c'était trop beau pour le garder pour moi... Trois mois après le décès de mon épouse, j'ai vécu

une célébration dans le cadre de la neuvaine de Bollezele. Un diacre médecin a témoigné de la solitude des personnes hospitalisées. Je me suis dit : "Faut se bouger, il y a des personnes qui ont besoin de toi"... » Il voit régulièrement le prêtre de sa paroisse, Bertrand Lener. « Il m'a écouté, il m'a énormément soutenu... » Ce soutien lui donne la force de devenir bénévole à l'aumônerie d'hôpital. La prêtrise devient une évidence. Il a conscience d'avoir vécu « un deuil en accéléré. » « La communion des saints, celle de mon épouse, de mon père aussi décédé en 2000, et la foi, m'y ont aidé. » Pourquoi certaines personnes endeuillées se replient sur elles, et d'autres s'engagent, créent des associations, deviennent prêtres ? « Celles qui s'isolent n'ont pas réussi à évacuer leur peine, au moment où il le fallait. L'entourage a un grand rôle à jouer. C'est ce que j'ai pu vivre grâce à Bertrand Lener. » Aujourd'hui, il essaie d'être auprès des familles en deuil lors des funérailles. Il passe aussi beaucoup de temps pour la préparation au mariage, avec 8 rencontres par couple ! Toujours heureux de donner ce qu'il a reçu.



JEAN-CLAUDE LOOK
47 ans, prêtre à Lomme

Anne Sophie Hourdeaux

VIRGINIE TESSON, PSYCHOTHÉRAPEUTE À ROUBAIX

« C'est à la personne endeuillée de donner un sens à sa perte »

Pourquoi le deuil nous fait-il si peur ?

Le deuil est une perte. Que ce soit la perte d'un être cher, d'un être attendu ou la perte d'une situation chérie ou à laquelle on n'a pas accédé, c'est le même processus. Le deuil se traduit par une émotion : la tristesse. Dans notre société, il est parfois difficile de manifester sa tristesse. Il faut aller bien !

Pourquoi est-on si maladroit avec les personnes en deuil ?

À côté d'une personne en deuil, on ne sait pas quoi dire, mais on peut juste être. Comme thérapeute, quand j'accompagne une personne en deuil, j'ai une espérance : qu'elle continue à vivre et à grandir en traversant chacune des étapes de ce processus.

Quelles sont les différentes étapes du deuil ?

Les deux premières, le choc et le déni, sont des étapes de protection. On ne peut pas croire à cette perte. Ce sont des étapes normales et nécessaires. Puis, il y a l'expression des émotions. La personne va s'ouvrir à la réalité. Elle peut vivre des émotions contrastées : l'anxiété, le soulagement, la colère, la culpabilité... Des émotions fortes qui génèrent une très grande fatigue. Puis, vient la



Virginie Tesson a été formée par le psychologue canadien Jean Monbourquette, récemment décédé.

recherche d'un sens à la perte. La perte en elle-même n'a pas de sens : perdre son enfant d'une maladie à 6 ans, cela n'a pas de sens. Mais avec sa liberté, la personne peut chercher du sens et poursuivre sa vie d'une manière nouvelle. De nombreuses associations ont vu le jour à la suite d'un deuil. Personne ne peut faire ce travail à la place de la personne endeuillée. C'est elle qui doit donner un sens à sa perte. La dernière étape est l'héritage psycho-spirituel. Personnellement, je suis en deuil de Jean Monbourquette, un psychologue canadien qui m'a

formée et qui est décédé au mois d'août. Je me demande souvent ce que j'ai aimé de lui et ce que je veux faire grandir de lui en moi. C'est cela le travail de l'héritage : poursuivre en moi ce que j'ai apprécié chez celui qui n'est plus là.

Pourquoi le deuil de l'enfant est-il si lourd à porter ?

C'est une injustice profonde de voir son enfant disparaître avant soi. Nous ne sommes pas préparés à cela. De plus, chaque membre du couple vit le deuil à sa manière et à son rythme. L'un

veut vider la chambre, l'autre ne veut rien toucher. L'un voudra parler, l'autre aura besoin d'intimité. Ces divergences seront souvent difficiles à vivre et peuvent fragiliser le couple.

Comment se faire aider après le deuil d'un enfant ?

Je suis partisane d'une aide individuelle, mais on peut faire des points à trois avec le couple et le thérapeute. Dans ces rencontres, chacun pourra exprimer ce qu'il vit et entendre l'autre le lui partager également sans jugement et sans chercher à savoir qui a tort ou a raison. Le travail de deuil est avant tout un travail individuel.

L'aide ne pourrait-elle venir que de personnes ayant vécu la même chose ?

Oui, cela peut aider de se rapprocher d'associations créées par des gens en deuil. Ils sont passés par là et pour eux, la vie continue. Cela est très réconfortant. Mais il faut surtout ne pas rester seul. J'aime dire à un proche en deuil : « Prend ton temps et occupe-toi de toi. ». Le deuil est un travail, si je ne fais pas ce travail ou si je laisse le temps seul le faire, il ne se passera pas la même chose.

Recueilli par Thomas Levivier