

JEAN MONBOURQUETTE | ISABELLE D'ASPREMONT

EXCUSEZ-MOI,  
JE SUIS EN

**DEUIL**



**NOVALIS**  
Extrait de la publication



EXCUSEZ-MOI,  
JE SUIS EN  
**DEUIL**

Catalogage avant publication de Bibliothèque et Archives nationales du Québec  
et Bibliothèque et Archives Canada

Monbourquette, Jean

Excusez-moi, je suis en deuil  
Comprend des réf. bibliogr.  
ISBN 978-2-89646-359-6

1. Deuil - Aspect psychologique. 2. Personnes endeuillées. 3. Travail de deuil.  
4. Funérailles - Rites et cérémonies. I. Aspremont, Isabelle d'. II. Titre.

BF575.G7M66 2011                      155.9'37                      C2010-942780-7

Dépôt légal – Bibliothèque et Archives nationales du Québec, 2011  
Bibliothèque et Archives Canada, 2011

Collaboration à la rédaction et révision : Josée Latulippe

Mise en pages et couverture : Mardigrafe

Photo de la couverture : © Photos. com

© Les Éditions Novalis inc. 2011

Nous reconnaissons l'aide financière du gouvernement du Canada par l'entremise du Fonds  
du livre du Canada (FLC) pour des activités de développement de notre entreprise.

Cet ouvrage a été publié avec le soutien de la SODEC. Gouvernement du Québec –  
Programme de crédit d'impôt pour l'édition de livres – Gestion SODEC.

  
**NOVALIS**

4475, rue Frontenac, Montréal (Québec) H2H 2S2  
C.P. 990, succursale Delorimier, Montréal (Québec) H2H 2T1  
Téléphone : 514 278-3025 – 1 800 668-2547  
sac@novalis.ca • www.novalis.ca

**75**  
ans

Imprimé au Canada



JEAN MONBOURQUETTE | ISABELLE D'ASPREMONT

EXCUSEZ-MOI,  
JE SUIS EN  
**DEUIL**

*Les petits groupes d'endeuillés  
remplaceront-ils les rituels funéraires  
traditionnels ?*



## REMERCIEMENTS

**N**ous voulons exprimer toute notre gratitude au père Jacques Croteau qui, frappé d'une cécité partielle, parvient malgré tout à corriger nos écrits. Nous lui devons en particulier la clarté des textes. Nous remercions également Nathalie Viens, qui a accepté de lire notre manuscrit et dont les remarques judicieuses ont grandement contribué à l'améliorer.

Nous désirons exprimer notre reconnaissance aux personnes endeuillées qui ont consenti à nous confier leur affliction et leur douleur. Nous considérons leur ouverture et leur partage comme une marque de confiance. Si nous nous sommes servis de leur expérience pour enseigner aux autres deuilés, qu'elles soient assurées de notre entière discrétion. Dans le respect de notre engagement à la confidentialité, nous avons bien entendu modifié les circonstances et les détails des histoires concernant leur deuil.

Enfin, nous exprimons toute notre gratitude à Josée Latulippe, l'inlassable correctrice de nos ouvrages.





# INTRODUCTION

*Le deuil est devenu un comportement  
social déviant, voire criminel,  
que notre société fondée sur le trinôme  
« santé-jeunesse-bonheur » ne tolère plus.*

Sandro Spinsanti

« Excusez-moi, je suis en deuil ! » Ces paroles, nous les avons entendu prononcer par une récente veuve. Assise à une table d'un restaurant, elle avait honte de verser des larmes devant son hôtesse. Nos contemporains ont l'épiderme sensible : ils ne supportent pas que nous parlions de mort et de deuil, mots devenus tabous pour eux. Nous ne pouvons plus évoquer ces sujets sans créer chez nos vis-à-vis un climat d'ennui et de mélancolie, voire de dépression. Nos conversations sur ces propos sont réservées au cabinet du psychologue, et encore là, elles ne sont pas toujours bien reçues. Si nous abordons le thème de la mort et des questions connexes, nous sommes considérés comme des trouble-fêtes et des rabat-joie.

Si le déni social de la mort et du deuil prévaut, que dire du sort des endeuillés eux-mêmes ? Ils se sentent malvenus dans une société qui adopte un « non-dit » devant ces réalités déjà pénibles à vivre. Au beau milieu d'une société réfractaire à la mort, les membres d'une famille qui vient de perdre un être cher ne savent plus comment se comporter et évoluer dans leur état de deuil. Notre société a perdu une sagesse d'autrefois, celle de réconcilier la vie à la mort.

Par ailleurs, le deuil n'appartient pas tant à la famille qu'à la communauté proche. Déjà bouleversés par la disparition d'un être cher, les membres de la famille en deuil n'ont certes pas la tête à créer et à préparer des rituels funéraires. Autrefois, c'était les autorités paroissiales, aidées de l'entrepreneur des pompes funèbres, qui s'occupaient de planifier le parcours funéraire, de l'embaumement jusqu'à l'enterrement au cimetière. Mais on idéalise trop souvent le bon vieux temps... faudrait-il le regretter?

Nous connaissons des endeuillés qui, après avoir vécu les rituels funéraires conformes à la tradition, restent bloqués dans la résolution de leur deuil jusqu'à en devenir malades : malaise existentiel, sentiment lancinant de culpabilité, dépression, et même suicide. Leur état morbide s'explique par l'ignorance psychologique et spirituelle du deuil. Les avancées sur la connaissance psychologique du deuil et sur son déroulement sont plutôt récentes et encore méconnues. L'abandon des rites funéraires traditionnels rend la question du deuil plus aiguë et devient un problème de société. L'art de faire son deuil s'est grandement perdu. Certains deuilés ont la chance d'avoir accès à des soins thérapeutiques, entre autres à des groupes d'entraide en vue de traverser leur deuil. Cette aide leur permet d'accéder à une croissance psychologique et à une sagesse.

Nous travaillons depuis plus de trente ans sur les questions de deuil et nous écrivons sur le sujet; nous ne sommes pas pour autant des spécialistes infallibles. En effet, qui oserait prétendre être un maître dans un domaine aussi sensible et délicat que celui de la souffrance humaine?

Nous souhaitons présenter ici des explications sur les façons de vivre le deuil, mais, plus encore, nous aimerions susciter chez les deuilés l'espoir, l'assurance et l'allègement de leur douleur. Ainsi, ils sortiront de leur deuil grandis et enrichis d'une grande sagesse à l'égard de la mort.

Le deuil est une réaction personnelle et collective variable en fonction des sentiments et des contextes liés à une perte. Cette réaction commence par un sain déni et se termine par l'acceptation libre d'un attachement impossible. Dans le cadre de cet ouvrage, nous étudierons principalement le deuil causé par le décès d'un être cher, processus qui vise à créer avec lui des liens nouveaux, d'une autre nature.

L'objectif principal de notre ouvrage est d'accompagner les deuilés, en particulier ceux qui ignorent comment faire le deuil d'un être cher. Bon nombre de deuilés subissent l'influence d'une société récalcitrante à la mort et au deuil, résistant à vivre leur cheminement. Pour calmer leur stress et leur mal-être, ils ont recours à toutes sortes de stratagèmes, dont la médication à outrance, la boisson et les drogues.

Le présent ouvrage dénonce tout d'abord le déni, tant individuel que familial et social de la mort et du deuil. Nous décrivons ensuite les étapes du deuil, ainsi que les résistances possibles. En lien avec celles-ci, nous apportons des pistes de solution permettant de résoudre les blocages au processus de deuil. Nous verrons également les divers facteurs pouvant influencer l'évolution d'un deuil, ainsi que certains deuils plus compliqués. Afin d'épargner aux lecteurs la sécheresse d'un exposé théorique, nos propos seront parsemés d'anecdotes tirées de notre expérience. Avec ces histoires vécues, nous souhaitons aider nos lecteurs à mieux saisir le déroulement des phases du deuil.

Un chapitre sera consacré à la question des rites funéraires. Nous y étudierons les bienfaits et les méfaits des rituels funéraires. En conclusion, nous nous poserons la question suivante : les groupes de parole sur le deuil ont-ils remplacé les rituels funéraires?



# CHAPITRE 1

## **Le déni social de la mort et du deuil**

*La découverte de la mort fait accéder  
les peuples et les individus  
à la maturité spirituelle.*

Miguel de Unamuno

**P**sychologues, sociologues, anthropologues et thanatologues s'inquiètent de la baisse alarmante des rites funéraires, notamment avec l'augmentation de la pratique de crémation des morts. Or, depuis les origines, les rites funéraires font partie des cultures et des civilisations qu'on qualifie à tort de primitives. La réduction actuelle des rites funéraires à leur plus simple expression serait-elle un signe de déshumanisation de l'être humain ?

Luce Des Aulniers, anthropologue au Centre d'études sur la mort à l'UQAM, déplore aussi le fait que les rites funéraires soient désocialisés, que les gens s'excusent même, une semaine après les obsèques d'un proche, de montrer leurs larmes en public. Les endeuillés se sentent coupables de créer un climat de morbidité et de tristesse autour d'eux ; ils ne se donnent pas le temps de traverser leur deuil : « *The show must go on!* » affirme M<sup>me</sup> Des Aulniers.

Mais non, la vie s'est arrêtée, et on ne prend plus le temps de regarder en quoi la vie s'arrête » (dans une entrevue présentée sur le DVD *Vivre sans l'autre*, de la Maison Monbourquette).

Les rituels sont définis comme l'ensemble des cérémonies du culte en usage dans une communauté religieuse ou pratiquées par tradition au sein d'une organisation. Ils font partie de l'ensemble des rituels existants : rites publics (exotériques), rites secrets (ésotériques), rites funèbres, rites d'initiation et rites de passage.

## **Qui est responsable des rites funéraires ?**

Il n'y a pas si longtemps encore, lorsqu'un des membres d'une famille décédait, les arrangements funéraires n'appartenaient pas tant à la famille qu'à la communauté qui se mobilisait pour permettre à celle-ci de faire son deuil en toute liberté d'esprit. On devait en effet protéger la famille éprouvée, pour l'aider à bien vivre son deuil ; sinon, les deuilés risquaient éventuellement de déranger la paix de la communauté. Les responsables de l'Église locale, en collaboration avec le directeur du salon funéraire, étaient chargés d'organiser le parcours funéraire et les rites appropriés. La famille endeuillée se conformait à leurs directives pour disposer du corps de leur défunt d'une façon respectueuse, officielle et solennelle.

Aujourd'hui, on observe un net manque de leadership dans la plupart des rituels funéraires. Ce que la communauté apportait autrefois lors de la perte d'un être cher ne se limitait pas à une consolation évidente : c'était aussi un rituel nécessaire, un cérémonial, même accompli sans faste, comme une ultime politesse, devant la mort de l'autre. Les rituels permettaient à la famille et aux proches d'affronter le décès et de l'accueillir sur le plan psychologique et social.

Tous ces rites étaient un début d'acceptation de la mort, surtout après le choc de la nouvelle malheureuse. On tenait une veillée funèbre au sein de la maisonnée, avec des prières et des symboles, comme la couronne mortuaire accrochée à la porte, des brassards

noirs pour les hommes et des vêtements noirs et gris pour les femmes, avec des silences et des attitudes réservées. Suivaient la procession de la dépouille, les funérailles, l'enterrement au cimetière, etc. C'était la manière d'antan d'appriivoiser l'effroi et la frayeur de la mort, de les humaniser et, sans doute, de les civiliser. Aujourd'hui, il arrive souvent que l'on dispose de la dépouille d'une personne comme s'il s'agissait d'un animal. Même les civilisations dites primitives ne commettaient pas une telle indignité envers leurs morts ! Les rituels humains non seulement signalent cette différence, mais la soulignent et la confirment.

Depuis une trentaine d'années, tout est bouleversé. On s'acharne à ne pas penser à la mort inéluctable et à éviter le travail du deuil. Un oncologue me racontait qu'après avoir annoncé à une famille la mort prochaine d'un de ses membres, il s'était fait traiter d'incompétent : il n'avait pas accompli son travail de médecin d'une façon consciencieuse. La famille croyait sans doute que la science médicale aurait dû guérir le cancer de leur proche.

## **Le déni social du deuil**

Quand aujourd'hui quelqu'un tient à manifester la douleur de son deuil, il est poliment rejeté, un vide social se crée autour de lui. Il existe un lieu caché, jamais assez invisible, pour les morts et les tombes. Les endeuillés qui ont la témérité d'afficher leur tristesse en public et ceux qui refusent de faire semblant de ne pas souffrir se voient bannis de l'entourage social. Ainsi, les deuilés qui osent vivre leur deuil finissent par le faire en catimini.

Il existe un ghetto pour les vieux et pour les mourants ; on meurt dans les hôpitaux ou dans des mouiroirs appropriés, mourir chez soi parmi les siens est presque impensable. On évite tout ce qui touche à la mort. La mort a pris des allures de trouble-fête ;

le simple fait de prononcer le mot « mort » fait sursauter un bon nombre de personnes. Les médias présentent constamment de jeunes personnes jouissant des plaisirs de la vie : par exemple, une publicité de bière laisse entendre que les jeunes éprouvent une véritable euphorie du seul fait d'être rassemblés autour d'une bière. Quant aux personnes âgées, la publicité leur promet des cures de jeunesse, comme si l'on remettait en question la mort elle-même.

## **Comment expliquer la perte des rituels ?**

### *Les valeurs à la mode*

Les valeurs de la modernité ne permettent pas d'initier des rituels qui exigent beaucoup de temps. On s'est converti à la devise « le temps, c'est de l'argent ». On ne prend plus le temps de réfléchir ni de s'intérioriser. La productivité, la rapidité, la consommation, l'illusion créée par des techniques médicales incontournables, la peur de souffrir, etc., toutes ces réalités encouragent les personnes à ne plus penser à la mort et à croire qu'elles vivront éternellement.

La mobilité urbaine a remplacé la stabilité et la tranquillité de la vie rurale. Dans la cité, on ne connaît plus ses voisins, mais on se rassemble selon une affinité d'intérêts comme le sport, les loisirs, la culture, etc.

Notre société en général est pressée et même bousculée par toutes ses tâches quotidiennes. Nous ne nous permettons que rarement des périodes improductives et gratuites. Conséquemment, nous refusons de nous accorder du temps libre pour « faire » nos deuils. Lors d'un décès, l'élimination de la dépouille mortelle s'effectue de façon expéditive, cavalière même : mort à l'hôpital, incinération



par le thanatologue, remise des cendres du défunt. Au travail, trois jours de congé sont prévus pour le temps du deuil. Aussi les patrons s'attendent-ils à voir revenir les endeuillés le plus rapidement possible. La précipitation urbaine supporte mal qu'on prenne le temps d'accomplir des rites funéraires.

### ***La perte du sens de la communauté***

La perte de la communauté et du surmoi social véhiculé par la religion font qu'on réduit au maximum les rites funéraires, considérés inutiles et improductifs. La dispersion des familles et des populations ne favorise pas l'accomplissement des rituels.

Dans un tel contexte, il devient de plus en plus difficile de trouver des créateurs de rituels funéraires décents. Jadis, les chefs ou les anciens favorisaient l'application des rites funéraires traditionnels. Aujourd'hui, ceux-ci sont laissés au bon vouloir de membres de la famille qui, sous le choc, parviennent difficilement à célébrer l'événement.

Une question se pose : « Qui devrait prendre l'initiative de créer des rites funèbres lors du décès d'un être cher ? » Les prêtres ? Les entrepreneurs de pompes funèbres ? Les amis ? Ou bien on ne fait que suivre la volonté exprimée par le défunt ? Vraiment, on fait face à un flou, à un vide social. Impossible de s'y soustraire.

S'ils ne sont pas éduqués et convaincus de la nécessité des rites funéraires, les proches décident souvent d'aller au plus rapide : faire incinérer la dépouille sans accomplir des cérémonies appropriées. Ils le font aussi parfois pour des raisons économiques.

## ***La diminution de la pratique religieuse***

La religion traditionnelle régissait et célébrait toutes les transitions importantes de la vie. Au fur et à mesure que l'on perd le sens de la communauté et du consensus social, on ne marque plus les événements importants de la vie d'un individu, comme la naissance et la mort. On observe une redéfinition des rapports avec la société civile et religieuse. L'individualisme moderne conçoit la vie comme étant de plus en plus indépendante de la société. Les gens n'entretiennent plus de rapports affectifs avec la communauté, si ce n'est des rapports légaux, lorsque c'est nécessaire.

## ***L'incinération est à la mode***

Nombre de personnes âgées se sentent aujourd'hui de trop dans une vie aussi trépidante et de plus en plus rapide. Elles ne veulent pas déranger leurs proches après leur décès et, parfois, elles ne font pas tellement confiance à leurs descendants pour leur assurer une sépulture décente. Elles préfèrent donc ne pas les encombrer après leur mort. D'où le choix de l'incinération, qui les fait disparaître de plus en plus vite.

De plus en plus, les arrangements funéraires ne comportent rien d'autre qu'une incinération rapide. La raison souvent invoquée par les membres de la famille pour éliminer le corps le plus vite possible est la volonté de « soulager » la peine des proches. Ils croient qu'en agissant ainsi, ils réduisent le stress et la fatigue des endeuillés. Au contraire, ils favorisent le déni du deuil. Tout ce que les deuilés n'auront pas fait à la mort d'un proche, ils devront le vivre tôt ou tard, sous peine d'être en proie à un malaise troublant et à une culpabilité latente.

Lors de nos conférences sur le mourir, nous insistons sur la nécessité de l'exposition du corps pour que les parents, amis et connaissances puissent mieux prendre conscience du décès de l'être cher. La nouvelle de la mort de quelqu'un nous affecte, certes, et rien ne pourrait remplacer l'effet bénéfique de la vue du corps du défunt, de le toucher et même de le sentir froid. L'inconscient des deuilés peut alors se convaincre que le décès a bel et bien eu lieu.

### ***La médicalisation du deuil***

L'abolition des rituels funéraires, le manque de soutien de la communauté et l'absence d'accompagnement normal conduisent illico les deuilés chez leur médecin. Désireux d'apaiser leur souffrance, celui-ci leur prescrit des antidépresseurs ou des anxiolytiques, selon les besoins du demandeur : comment retrouver le sommeil ? Comment sortir de leur état de détresse ? Comment se redonner le goût de vivre ? Pour un mieux-être, la médication s'avère utile et même nécessaire. Ce que nous dénonçons ici, c'est l'abus et l'accoutumance.

Souvent, la consommation abusive de ces médicaments ne fait que retarder le travail du deuil. Elle engourdit momentanément le sentiment de dépression de la personne. L'état de tristesse, les larmes toujours à l'œil, la léthargie du deuil et les souvenirs restent incompatibles avec une vie active et « productive ». De nombreux deuilés ne comprennent pas encore que le fait de médicaliser leur deuil nuit à son évolution normale et à sa résolution. La prise en charge du deuil devrait davantage aller vers les domaines de la psychologie et de l'aide sociale : l'écoute empathique et l'appartenance à une communauté restent les « meilleurs remèdes » pour faire progresser la résolution du deuil.

## ***La responsabilité des entrepreneurs de pompes funèbres***

Il arrive que des entrepreneurs de pompes funèbres adoptent un rythme effréné. À Los Angeles, certains entrepreneurs ont inventé une stratégie afin de gagner du temps aux survivants : ils exposent le corps incliné devant une vitrine. Sans même descendre de leur voiture, les visiteurs passent tout simplement devant ladite vitrine, comme on le fait à la commande à l'auto des comptoirs de restauration rapide, et ils déposent leur carte mortuaire dans une boîte placée à cet effet.

Voici un autre fait troublant : un thanatologue annonçait ses services dans un quotidien : « Vingt-quatre heures après le décès, nous vous apporterons les cendres de votre cher disparu. » La publicité omettait de dire si les cendres étaient encore chaudes...

Il ne faut tout de même pas généraliser. Certains thanatologues refusent catégoriquement de se débarrasser du cadavre d'une façon désinvolte. Une amie thanatologue nous racontait avoir accueilli un homme portant un sac en plastique, dans lequel se trouvait le corps de sa mère récemment décédée. L'homme lui a demandé si elle vendait des cercueils en carton dur, car il souhaitait faire incinérer sa mère le plus tôt possible. Choquée par l'attitude irrespectueuse de cet homme à l'égard du corps de sa propre mère, elle lui a dit sans tarder : « Je vais embaumer votre mère gratuitement et je voudrais que votre famille puisse la voir exposée demain, sur une civière, durant trois heures. » Puis, elle a téléphoné aux huit enfants de la défunte pour les inviter à venir voir leur mère une dernière fois. Notre amie était étonnée et presque scandalisée par une telle déshumanisation et un tel mépris des valeurs familiales. Elle avait la conviction que l'exposition de la dépouille aiderait à faire démarrer et avancer le travail du deuil.

## Une société immature

Louis-Vincent Thomas, célèbre pour ses écrits sur la mort, compare les sociétés traditionnelles et la nôtre : « Il existe des sociétés qui respectent l'homme : ce sont celles où la vie, en suivant la sagesse, se protège elle-même en laissant de la place à l'idée de sa fin. Et il y a au contraire des sociétés nécrophiles, dévastées par des obsessions pathologiques : ce sont les nôtres, où la culture de la mort est niée et ensevelie avec le même soin qu'on enterre les cadavres. L'expérience concrète de l'anthropologue montre que nier la mort engendre une autre mort » (cité par Vittorio Messori, 1984 : 55). Une société plus préoccupée de jeunesse, de beauté et d'efficacité, qui ne laisse pas de place au vieillissement, à la souffrance et à la mort, souffre d'immaturité.

Pour chaque être humain, la mort s'avère une réalité inéluctable : tôt ou tard, la vie se terminera par une mort certaine. Cette réalité de l'existence est la plus grande menace qui soit et le plus grand défi à relever. La pensée de la mort vient nous hanter furtivement. Il ne s'agit pas d'être obsédé par la mort ; en effet, « on ne peut pas regarder le soleil et la mort longtemps ». Ceux qui refusent de l'assumer vraiment et de lui faire face sont accablés d'un désespoir constant. En revanche, ceux et celles qui réussissent à l'accepter et à y trouver un sens jouissent d'une maturité inestimable. Ils savourent leur présent et sont moins inquiets de l'avenir.

## Le déni de la mort et ses conséquences

Les facteurs sociaux encouragent le déni de la mort chez les individus. Arrêtons-nous maintenant sur les conséquences de ce déni.

## ***Les conséquences pour les adultes***

Voici un exemple typique illustrant les conséquences tragiques d'un deuil bâclé : une femme d'affaires, débordée par son travail, nous téléphone de Montréal, demandant si nous nous occupons encore de thérapie du deuil. Puis elle se met à raconter son histoire : « Il y a quatre mois, j'ai appris une tragique nouvelle : ma sœur, mon beau-frère et mon neveu venaient de mourir dans un accident de la route. Comme je suis reconnue pour ma débrouillardise, les membres de ma famille m'ont confié la tâche d'aller les identifier à la morgue et de m'occuper des arrangements funéraires. Après m'être acquittée de ce devoir morbide, je suis allée consoler mes parents, éplorés et démunis. Les voyant si attristés, j'ai pris la décision de faire incinérer immédiatement les cadavres de ma sœur et de sa famille, au lieu de les exposer dans un salon funéraire. Je pensais ainsi soulager mes proches d'une souffrance plus grande et plus longue. J'étais convaincue que l'exposition des corps augmenterait davantage leur douleur. Les membres de ma famille, sous le choc, se taisaient et me laissaient faire à ma guise. Pour les protéger encore d'une affliction plus intense, j'ai aussi fait enterrer les urnes funéraires sans cérémonie.

« Depuis l'accident mortel qui a emporté ma sœur, mon beau-frère et leur fils, je ne sais pas ce qui se passe en moi : je ne dors plus ; je ne parviens pas à rétablir ni ma bonne humeur ni mon enthousiasme au travail. À la suite d'une dispute avec mon conjoint, je l'ai mis à la porte de ma maison. Mon patron m'a demandé de cesser d'être bête avec les clients et il m'a menacé de me congédier. De plus, ma famille me regarde comme si j'étais coupable de la disparition de ma sœur et de sa famille. Qu'est-ce qui se passe en moi ? Qu'est-ce qui ne fonctionne pas comme avant ? »

Nous lui avons dit qu'il était fort probable qu'elle avait fait l'économie de son deuil et qu'elle en subissait les conséquences

déplorables. Nous lui avons conseillé de rencontrer, dans son milieu, un thérapeute spécialisé dans le deuil. C'est ce qu'elle a fait ; elle a aussi emmené les membres de sa famille, afin qu'ils puissent travailler ensemble leur deuil.

L'exemple le montre bien, négliger de faire son deuil apporte un malaise intérieur, des états dépressifs, des souvenirs obsessifs des disparus, un stress inhabituel et, par la suite, des relations plus difficiles au travail et dans la conduite de sa vie. Nier son deuil engendre tôt ou tard un mal-être, une culpabilité malsaine, comme si on avait reçu des bleus à l'âme.

Il n'est pas rare de voir les gens endeuillés réagir seulement après plusieurs mois ou même plusieurs années aux effets du deuil. On tente bien sûr d'oublier et on essaie de ne plus y penser, mais un malaise intérieur se fait de plus en plus sentir. Les intervenants de la Maison Monbourquette qui font de l'écoute téléphonique constatent que les deuilés appellent rarement au secours immédiatement après la mort d'un proche. Ils le font généralement trois ou quatre années plus tard.

### ***Les conséquences pour les adolescents***

Le déni de la mort et du deuil compte parmi les principales causes de suicide chez les adolescents. L'absence flagrante de l'expérience de la mort chez les enfants et les adolescents contribue grandement à susciter la curiosité. Certains jeunes s'enlèvent la vie sur un coup d'émotivité ; ils n'ont pas compris que la mort était irréversible, sans retour. Un garçon de 12 ans venait de recevoir en cadeau un tracteur et il s'est tiré une balle dans la tête. Son père l'avait nommé responsable de cette nouvelle machine. Un beau matin, son frère aîné s'en est emparé. En colère, le jeune est allé protester auprès de son père, lui disant que son grand frère

s'amusait avec son tracteur. Son père n'a pas réagi, faisant la sourde oreille. Le jeune garçon est alors descendu à la cave et s'est enlevé la vie avec le fusil de chasse de son père, sans doute pour le punir.

Voici une autre anecdote illustrant bien les conséquences du déni de la mort et de l'abolition des rites mortuaires qui en découle. Une adolescente de 15 ans menaçait sa mère de se suicider. Celle-ci, tout éplorée, s'exclama alors : « Tu ne sais pas quelle immense peine tu nous ferais, à ton père et à moi ! » Et l'adolescente de répliquer : « Vous feriez comme vous avez fait lors de la mort de mon oncle. Vous vous débarrasseriez de mon corps, comme vous l'avez fait du sien ! Je serais "zappée" de votre vie, sans cérémonie, et sans que vous versiez une seule larme ! »

La société en général entretient le déni de la mort. Pour des adolescents en phase de rébellion, il s'agit de l'ultime tabou à franchir. Frôler la mort par les jeux risqués, les sports extrêmes, menacer de se suicider, jouer les héros invincibles de leurs vidéos... tout cela devient pour eux des tentations constantes et stimulantes.

Louis-Vincent Thomas, anthropologue français dont les écrits sur la mort sont reconnus, s'inquiétait de constater que le monde contemporain, au lieu de célébrer ses morts, les fait tout simplement « disparaître ». Il existe une grande complaisance à l'égard de l'évacuation des morts et, par la suite, de l'abolition du deuil. L'angoisse et la peur de mourir créent un malaise, car tout le temps perdu à dénier la mort ne nous prépare en rien à notre propre mort. La mort pourrait s'appriivoiser si nous nous décidions à accomplir les deuils, qui sont en fait de petites morts quotidiennes. La principale conséquence de l'absence croissante des rites funéraires, c'est qu'en plus de ne pas vivre de catharsis émotionnelle, les gens ratent l'occasion de trouver un sens à la



mort et, par suite, à leur propre mort. Le sens de la mort, c'est ce qui donne un sens à la vie.

## **Une lueur d'espoir : l'avènement des groupes de deuil**

Bien que nous reconnaissons les effets bénéfiques des rituels capables d'inciter les endeuillés à déclencher leur deuil et à le vivre pleinement, de nombreuses personnes accordent trop de pouvoir aux rituels funèbres. Les rituels ne sont pas « magiques ». Ils ne peuvent suffire à résoudre tous les problèmes rattachés au deuil.

Plusieurs endeuillés se plaignent en effet du vide qui se fait autour d'eux une fois que les cérémonies sont passées. Pendant les rites funéraires, ils étaient entourés et choyés. Le repas des funérailles terminé, au moment où ils auraient le plus besoin d'affection et de soutien, ils se sentent abandonnés par leurs proches. Les résistances au deuil (déli et négation) sont passées, et ils souffrent de la perte de l'être cher. Un homme nous confiait qu'au moment précis où il s'était senti envahi par les émotions du deuil, ses amis étaient persuadés qu'il allait mieux.

Certes, les rituels funéraires nous poussent à commencer le deuil et à y travailler. À la mort de son père, Jean a vécu presque tous les rituels prescrits par la tradition : couronne funéraire, veillées mortuaires, brassard noir, procession, funérailles à l'église, enterrement au cimetière... Il croyait s'être beaucoup avancé dans la résolution de son deuil. Mais 22 ans plus tard, dans le cadre d'un atelier, à la suite d'un jeu de rôle où il a voulu « rejouer » les événements entourant la mort de son père, il a ressenti une immense tristesse, très fraîche et présente en lui, comme durant les premiers jours de deuil. Il faisait confiance au meneur du jeu de rôle, un thérapeute d'expérience. Il a souhaité revivre les moments du

choc de la mort de son père. À l'époque, en tant que responsable des arrangements funéraires, il avait dû ravalé plusieurs fois sa peine. Il n'osait manifester aucune faiblesse, car il se sentait responsable de toute la famille. En un mot, il ne s'est pas laissé le temps de vivre les émotions de tristesse, de colère et de culpabilité ; toutes ces émotions, il s'est permis de les exprimer dans la thérapie du jeu de rôle.

Durant la thérapie, il a pleuré toutes les larmes de son corps. Les deux jours suivants, il ne pouvait plus ni manger ni dormir tant son système nerveux était bouleversé. Le troisième jour, à son réveil, il a pris conscience qu'une chape de plomb venait de tomber de ses épaules. Il a alors ressenti une légèreté et une énergie toutes nouvelles, alors que ses états dépressifs disparaissaient.

À la suite de cette expérience capitale dans sa vie, Jean s'est promis qu'au retour de ses études, il se consacrerait à la thérapie du deuil. Il a alors découvert sa mission de former des groupes pour aider les endeuillés. Aujourd'hui, avec l'abolition des rites funéraires, les endeuillés ont encore davantage besoin d'aidants spécialisés dans l'accompagnement du deuil.

En dépit de la disparition progressive des rituels funéraires, un phénomène sociétal bénéfique a vu le jour : la naissance et la multiplication des groupes d'entraide et des groupes de thérapie de deuil. Il y a vingtaine d'années, de nombreux groupes se sont créés pour venir en aide aux endeuillés. Certains groupes d'entraide sont inspirés des Alcooliques anonymes. Les meneurs des groupes d'entraide sont d'anciens clients qui ont réussi à se guérir grâce à l'aide du groupe. Ils sentent que leur mission consiste à aider les autres endeuillés à résoudre leur deuil. La plupart des aidants ne sont pas des professionnels. Ils ont reçu un encadrement strict ; ils suivent un plan de rencontres bien défini et s'appuient sur une philosophie dûment codifiée.

Par ailleurs, les groupes de thérapie de deuil vont plus en profondeur : ils sont animés par des professionnels de la santé, psychologues ou travailleurs sociaux. Le meneur de ce genre de groupe travaille avec un client à la fois, pendant que les autres participants écoutent en silence. À la fin de la thérapie d'un participant, chacun est invité à partager son vécu avec le groupe. Le thérapeute poursuit avec l'endeuillé qui a été le plus touché.

Les rencontres des groupes de deuil, qu'ils soient des groupes d'entraide ou de thérapie, s'échelonnent sur plusieurs mois. Ils permettent ainsi aux personnes endeuillées de se sentir soutenues, même une fois les rites funéraires accomplis. Les groupes de deuil sont souvent formés en fonction d'une problématique précise : deuil de parents, deuil d'un époux, deuil d'un proche suicidé, deuil d'un enfant, etc.

À titre d'exemple, la Maison Monbourquette, située à Montréal, a été fondée pour assurer un suivi du deuil. Cet organisme sans but lucratif fournit un service d'écoute téléphonique, d'accompagnement individuel et de groupe. L'organisme forme ses propres animateurs et s'est aussi donné comme tâche de répertorier les ressources sur le deuil dans toutes les régions du Québec. On peut consulter le répertoire sur le site Internet de l'organisme : **[www.maisonmonbourquette.com](http://www.maisonmonbourquette.com)**.



# TABLE DES MATIÈRES

<b>INTRODUCTION</b> .....	7
CHAPITRE 1	
<b>Le déni social de la mort et du deuil</b> .....	11
CHAPITRE 2	
<b>Qu'est-ce que le deuil ?</b> .....	27
CHAPITRE 3	
<b>Les étapes du deuil</b> .....	37
1. Le trauma et le choc .....	39
2. Le déni .....	47
3. L'expression des émotions et des sentiments .....	61
4. La réalisation des tâches concrètes reliées au deuil .....	73
5. La quête d'un sens à la perte .....	79
6. L'échange des pardons .....	87
7. Le « laisser partir » .....	93
8. L'héritage .....	97
CHAPITRE 4	
<b>Les facteurs influençant l'évolution d'un deuil</b> .....	107
CHAPITRE 5	
<b>Les deuils compliqués</b> .....	119
CHAPITRE 6	
<b>Créer des rituels personnalisés</b> .....	133
<b>CONCLUSION</b> .....	151
<b>BIBLIOGRAPHIE</b> .....	155
<b>ANNEXE</b> .....	161











# EXCUSEZ-MOI, JE SUIS EN DEUIL

Une jeune veuve est attablée à un restaurant. Honteuse de verser des larmes devant son hôtesse, elle lui confie : « Excusez-moi, je suis en deuil. »

Cette phrase inspirera à Jean MONBOURQUETTE et à Isabelle d'ASPREMONT une importante réflexion sur la place du deuil dans nos sociétés. Comment se fait-il qu'il soit de plus en plus difficile de vivre son deuil publiquement? Et si le déni social de la mort et du deuil prévaut, que dire du sort des endeuillés eux-mêmes? Trop souvent, les membres d'une famille qui vient de perdre un être cher ne savent plus comment se comporter et évoluer dans leur état de deuil.

Spécialistes de l'accompagnement des endeuillés depuis plus de trente ans, les auteurs présentent ici leurs réflexions sur les façons de vivre le deuil, mais, plus encore, des repères pour susciter chez les deuilés l'espoir, l'assurance et l'allègement de leur douleur. Dénonçant le déni tant individuel que familial et social de la mort et du deuil, ils approfondissent les étapes du deuil et la pertinence des rites funéraires. Leur objectif est simple : permettre à tous de sortir du deuil grandis et enrichis d'une grande sagesse à l'égard de la mort.

**Jean MONBOURQUETTE** est prêtre et psychologue. Il a écrit de nombreux livres, dont les plus célèbres sont *Grandir : aimer, perdre et grandir*, *Comment pardonner? Approivoiser son ombre*, *À chacun sa mission*, *De l'estime de soi à l'estime du Soi* et, plus récemment, *Le guérisseur blessé*, tous publiés chez Novalis. Il continue d'animer des ateliers et de donner des conférences.

**Isabelle d'ASPREMONT** est conseillère en relation d'aide, animatrice et conférencière. Avec Jean Monbourquette, elle a participé à l'écriture de *Stratégies pour développer l'estime de soi et l'estime du Soi* et de *Demander pardon sans s'humilier*. Elle a publié *Médecin de l'âme*, une biographie de Jean Monbourquette (Novalis, 2008).

