



CRISE SANITAIRE ET FAMILLE ENDEUILLÉE : quand les rituels sont bousculés

Laëtitia Cuisinier Calvino

Psychologue clinicienne

Article disponible en ligne :

<https://www.associationepsylon.com/articles>

Pour citer cet article :

Laëtitia Cuisinier Calvino (2020), *Crise sanitaire et famille endeuillée : quand les rituels sont bousculés* from www.associationepsylon.com/articles

CRISE SANITAIRE ET FAMILLE ENDEUILLÉE : quand les rituels sont bousculés

Laëtitia Cuisinier Calvino

Psychologue clinicienne

Cette crise sanitaire inédite nous bouscule dans toutes nos habitudes de vie. Aucune n'y échappe. La souffrance des familles endeuillées est également toute particulière dans cette crise car elle entraîne :

- des pertes soudaines
- des accompagnements de fin de vie à distance
- des adieux impossibles
- des rituels face à la mort d'un proche complètement bouleversés

En psychologie, nous savons à quel point les derniers instants avec un proche ainsi que les rituels pour l'accompagner dans sa mort sont très importants. Car ces deux temps précèdent le processus de deuil. Freud, en 1917, nous parlait du travail de deuil. En effet, le deuil passe par différents temps qui mettent au travail des processus psychiques précis qui permettent d'accepter la perte et de continuer à vivre sans celui qui n'est plus là et que nous avons aimé. Pour entrer dans le processus de deuil, dans toutes les cultures, nous le commençons par des temps ritualisés. Dans notre culture, partager quelques mots avec l'être aimé, se dire adieu, préparer une cérémonie, être tous ensemble dans le chagrin, partager sa douleur, offrir des fleurs ou sa présence, manger ensemble sont des moments rituels qui permettent de prendre conscience de la perte de l'être aimé et de commencer ses étapes de deuil, à son rythme.

Mais dans cette crise sanitaire, les mesures prises par l'état ne permettent pas de réaliser tous ces rituels tels quels mettant à mal les processus de deuil des familles. Une personne en bonne santé qui meurt en quelques jours du coronavirus peut déjà être une perte traumatique, inacceptable car soudaine et comme irréaliste pour les proches. A cela, s'ajoute une double peine, celle de ne pas pouvoir accompagner la personne dans la mort car souvent hospitalisée en réanimation et inconsciente. Cette privation relationnelle est soulignée comme très difficile par les familles. Tout un temps, il n'était également pas possible de voir le défunt mis en bière très rapidement pour éviter les risques de contamination. Là aussi, pour certaines personnes, voir le mort pour lui dire au revoir est un temps fort pour commencer à prendre conscience de cette perte. Enfin, le temps de la cérémonie est également très bouleversé car seulement quelques personnes sont autorisées à assister à l'enterrement qui doit se dérouler rapidement. Dans notre culture, comme d'autres à travers le monde, se rassembler, se soutenir, pleurer ensemble, partager ses souvenirs est un temps primordial dans le processus de deuil. Enfin, soulignons que la maladie et la mort ne s'arrêtent pas face au coronavirus. Les personnes malades ou âgées continuent de mourir et d'endeuiller leurs familles qui sont soumises aux mêmes restrictions sanitaires.

Ma pratique hospitalière auprès des patients migrants m'amène souvent à discuter avec eux de ces rituels de deuil bousculés. Nous revisitons ensemble les rituels qu'ils ont l'habitude de pratiquer au pays et nous cherchons, ensemble, la possibilité de réaliser ces rituels ici, en France, malgré tout. Quand un de mes patients perd un être cher, ne rien faire est souvent vecteur d'une souffrance importante et souligne une forme de deuil impossible. La migration bouscule de nombreuses habitudes et mes patients ont souvent l'impression que "rien n'est pareil ici et donc rien n'est possible". Beaucoup de mes patients ont perdu un être cher au moment de leur départ, durant le trajet migratoire ou même, apprennent le décès d'un proche alors qu'ils sont ici en France. Ils rapportent alors à quel point il est

difficile de ne pas être présent, de ne pas voir le corps, de ne pas être avec la famille. Certains incarnent celui ou celle qui doit faire respecter les souhaits du défunt en tant que fils aîné ou épouse. Ces impossibles sont vecteurs de souffrances psychiques. Les patients parlent alors de leur tristesse, des nombreux rêves où le défunt est présent, des ruminations importantes, des angoisses, des émotions complexes comme la culpabilité ou la honte. Quand s'ouvre la possibilité de réfléchir à des rituels de deuil ici, en France, un certain soulagement s'installe pour eux. Nous évoquons le défunt d'une autre manière, nous réalisons des allers/retours sur le pays et ici, nous trouvons ensemble des solutions concrètes pour faire quelque chose pour l'autre, pour commencer à accepter l'idée même de la disparition de celui qu'on a aimé, pour trouver des moyens de se dire au revoir.

Nous voyons ici à quel point les rituels sont importants, universels mais également uniques et subjectifs. Tous les rituels se valent tant qu'ils vous parlent et vous aident à traverser cette épreuve. Quels sont alors les rituels qui peuvent être mis en place dans cette période de confinement et de restriction sanitaire ?

- si nous n'avons pas pu nous dire au revoir : écrire une lettre, un poème, créer un objet qui représente la relation que nous avons avec lui. Il peut être bien de pouvoir lire ce qui a été écrit à haute voix ou de dire quelques mots. La verbalisation est souvent importante même si on le fait seul.
- si nous avons besoin de penser à lui : allumer une bougie, accrocher une photo, feuilleter un album où la personne est présente, écouter une chanson que nous avons en commun...
- si nous avons besoin d'être avec les autres : appeler les autres proches du défunt, appeler la famille, organiser une visioconférence pour se réunir même virtuellement....
- si nous ne pouvons pas voir le défunt : demander à une personne qui a pu être présente à la mise en bière de nous en dire un mot, lui demander de déposer un objet ou un mot dans le cercueil...
- si nous ne pouvons pas assister à la cérémonie : organiser un temps chez soi à l'heure de la cérémonie, demander aux personnes présentes de dire quelques mots pour vous, certaines cérémonies sont accessibles en visioconférence, créer un espace d'hommage virtuel, planter quelque chose dans votre jardin comme des fleurs ou un arbre...

Evidemment, d'autres idées peuvent être trouvées. Nous avons également constaté, à de nombreuses reprises, à quel point les humains sont adaptatifs et créatifs face à cette crise. Le plus important est de penser que, même si nous ne faisons pas comme d'habitude, nous pouvons tout de même faire quelque chose. Le ou les rituels que vous allez choisir doit avoir du sens pour vous afin de vous aider à commencer ce long travail de deuil qui va suivre. La qualité de notre au revoir conditionne pour beaucoup les prochaines étapes qui vont suivre. La perte d'un être cher n'est jamais quelque chose de facile ou d'anodin mais les rituels nous aident à prendre conscience de la réalité de ce départ. N'oubliez pas que les psychologues peuvent également vous aider à traverser ces différentes étapes par leur écoute neutre et bienveillante, même au téléphone.

BIBLIOGRAPHIE

KESSLER, D. et KUBLER-ROSS, E. (2011) Sur le chagrin et sur le deuil.

NATHAN, T. (1994) Rituels de deuil, travail du deuil.

SAUTERAUD, A. (2012) Vivre après ta mort, psychologie du deuil.

WHITE, M. (1993) Dire bonjour à nouveau.