

Le deuil, expérience de fraternité et d'altérité. Le groupe d'entraide, expérience d'appartenance

Bereavement, the experience of fraternity and otherness. Support groups, an experience of belonging

D. Davous

*Faire un travail de deuil, c'est accepter d'aller au fond de sa peine,
au fond du sens de la vie et de la mort
pour transformer une absence effective en présence intérieure*
Janine Pillot

Résumé : La société d'aujourd'hui provoque une marginalisation des personnes en deuil ; l'individu est abandonné à lui-même ; il y a risque de perte du lien social et de l'estime de soi. Le groupe d'entraide offre la possibilité de recréer du lien social en faisant vivre une expérience d'appartenance, qui s'ancre avant tout sur la force du récit et du témoignage et repose sur un cadre rigoureux. L'écoute et le partage au sein du groupe contribuent à élargir les ressources de chacun, à donner ou à redonner de la confiance dans ses capacités de répondre à l'épreuve, engendrant ainsi une bonne image de soi et son rôle. Parce que le processus de deuil n'est pas linéaire, cela nécessite de respecter le temps, le rythme propre à chacun.

L'auteur s'appuie sur son expérience de la perte d'un enfant et de l'animation de groupes d'entraide pour parents en deuil « Apprivoiser l'absence ».

Mots clés : Accompagnement du deuil – Groupes d'entraide – Appartenance – Estime de soi

Abstract: In today's society bereaved persons are set apart; they are left to themselves and risk losing their social ties

and self-esteem. The support group gives the possibility of reweaving social ties by offering an experience of belonging which is, above all, rooted in the strength of narrative and personal experience, and relies on a strict frame. Listening and sharing within the group contributes to broadening everyone's inner resources; to giving or restoring confidence in one's ability to face ordeals thus generating a good opinion of oneself and one's role. As the process of bereavement is not linear, it entails respecting the passage of time, at everybody's own rhythm.

The author relies on her own experience of the loss of a child and of leading support groups for bereaved parents in "Apprivoiser l'absence".

Keywords: Coping with bereavement – Support groups – Belonging – Self-esteem

Je parlerai du deuil au regard de mon expérience associative d'accompagnement du deuil de parents au sein des groupes d'entraide Apprivoiser l'absence¹. J'ancrerai mes propos dans

Dominique Davous

Animatrice de groupes d'entraide pour parents en deuil Apprivoiser l'absence, au sein de l'association Choisir l'Espoir Île-de-France ; auteur-coordonnateur avec Annick Ernoult

d'*Animer un groupe d'entraide pour personnes en deuil*.

L'Harmattan, collection Au-delà du témoignage, Paris, 2001 ;

auteur d'*À l'aube du huitième jour... Capucine*.

L'Harmattan, collection Écritures, Paris, 1997 ;

coordinatrice d'un groupe de réflexion et de recherche Espace éthique AP-HP : Parents et soignants face à l'éthique en pédiatrie www.espace-ethique.org

¹ Pour en savoir plus sur le fonctionnement des groupes d'entraide pour personnes en deuil, se reporter à Ernoult A, Davous D, *Animer un groupe d'entraide pour personnes en deuil*. L'Harmattan, collection Au-delà du témoignage, Paris, 2001 et Davous D, Ernoult A (2002). Les groupes d'entraide pour parents en deuil Apprivoiser l'absence : historique, mode de fonctionnement, enjeux et limites, place et spécificité dans le réseau d'aide aux personnes en deuil. RFPO, Vol. 1, n° 3-4, pp. 78-84.

Pour prendre contact ou rejoindre un groupe :

6, rue Saint-Paul, 92200 Neuilly-sur-Seine

Tél. : 01 40 89 06 21 – e-mail : www.apprivoiserlabsence.com

ma propre expérience de la mort d'un de mes enfants, ayant moi-même appartenu à un groupe d'entraide avec d'autres parents en deuil et ayant été accompagnée pendant une année sur ce chemin.

Certes ce ne fut pas la seule aide qui me fût proposée, de même que le groupe d'entraide n'est pas la seule manière de s'engager sur le chemin du deuil, d'engager un processus de deuil, mais c'est une belle manière d'aider et d'être aidée et c'est de cette aide-là que je parlerai.

Avec l'irruption brutale du mal absolu qu'est la mort de l'enfant, épreuve radicale et violente, la parole dite au sein d'un groupe d'entraide et les émotions qui l'accompagnent permettent l'émergence, le surgissement de l'authentique ; c'est une parole qui ne se demande pas ce qu'elle est en train d'engendrer, mais qui se vit ; le groupe d'entraide, c'est la vie qui fait l'expérience d'elle-même².

Accompagner une personne en deuil, c'est accompagner ces mouvements de vie : voir les personnes aller mieux et trouver parfois la vie bonne à nouveau... et cela ouvre à la fraternité, source de joie ; quand parfois « rien ne se passe », que l'autre semble incapable de progresser dans son chemin de deuil, accompagner, c'est apprendre à se déprendre de son désir de voir l'autre aller mieux, juste « tenir la main » quand rien d'autre n'est possible et garder la confiance ; l'expérience de cette impuissance ouvre à la présence fraternelle, à une idée de la fraternité s'opposant au déploiement du mal absolu. Et la nécessité de ne rien projeter de soi sur l'autre ouvre à la notion d'altérité, l'autre que je ne suis pas et que j'ai parfois tant de mal à accepter... parfois dans sa stagnation.

Accompagner un deuil, c'est avant tout permettre à celui qui est en deuil de parler du défunt, comme il veut et autant qu'il veut, lui permettre de dire et de redire jusqu'à épuisement ce qui est arrivé. Le deuil, au sein des groupes d'entraide pour parents en deuil, Apprivoiser l'absence³, s'élabore à partir des récits : dire à des pairs ce qui est arrivé, entièrement, comme on le souhaite, sans que personne vous coupe la parole. Le récit au sein d'un groupe d'entraide fait vivre l'expérience d'une remarquable qualité d'écoute. Le récit ouvre à la connaissance avec un être qui n'existe pour un autre que parce qu'une personne qui l'aime, qui l'a connue, en parle. C'est une expérience de médiation dans la ren-

contre et c'est bien cela la force du témoignage ; et ce témoignage favorise la résonance et ouvre à celui qui l'entend de nouvelles options de vie ou stratégies de résolution du deuil. Cela permet aussi, à celui qui le formule, de témoigner de l'amour qu'il porte à son enfant et peu à peu apprendre à préserver cet enfant comme quelqu'un d'irréductiblement autre que soi-même⁴.

Témoigner sert aussi de médiation à la personne pour se rencontrer elle-même, se mettre à l'écoute de ses transformations et entamer une recherche de sens.

Parler de l'enfant qu'on a aimé, plus largement d'une personne significative, c'est lui donner une place même auprès de ceux qui ne l'ont pas connu, qui ne le connaîtront jamais... c'est inscrire en soi-même et dans les autres une trace de sa vie.

Les récits et, plus largement, les échanges ayant lieu dans ces groupes permettent d'entendre et peu à peu d'intégrer les différences, le caractère unique de l'histoire de chacun, de chaque enfant, et en même temps les similitudes dans les sentiments éprouvés face à l'absence, face à la souffrance quotidienne liée à la mort de l'enfant, de l'être proche.

Les récits engendrent de la complicité. « En écoutant les autres, on n'est plus seul », disait une maman dans un groupe. La société d'aujourd'hui, en essayant de maîtriser la mort, de l'occulter, voire de la couper de sa dimension sociale, a provoqué une marginalisation des personnes en deuil. L'individu est abandonné à lui-même ; il y a risque de perte du lien social. Accompagner un deuil, c'est aussi proposer et repromettre à la personne en deuil une aide qui précisément favorise la restauration de ce lien social et qui lui donne confiance dans ses capacités à répondre à l'épreuve de la perte d'un être proche. Toute personne qui traverse une épreuve à laquelle elle ne pensait pas survivre – et cela est tout particulièrement vrai lorsqu'il s'agit de la mort d'un enfant – est souvent étonnée non seulement de survivre, mais de s'apercevoir qu'elle a fait preuve de ressources qu'elle ne connaissait pas, qu'elle n'imaginait pas. L'accompagner dans son deuil, c'est faire appel à sa responsabilité de personne humaine, à son désir de ne pas être victime des événements, de ne pas subir sa vie mais d'en redevenir acteur ; le fait de progressivement reprendre un certain contrôle, une certaine puissance, une capacité de décision donne ou redonne une bonne image de soi et de son rôle ; cela est central dans le démarrage du processus de deuil et représente une aide dans le processus de séparation. Accompagner un deuil, c'est maintenir la personne dans sa dignité, lui permettre de retrouver l'estime de soi.

² « Il y a des langues qui ont un mot pour cette sorte d'expérience. En allemand, on dit *Erlebnis*. En espagnol *vivencia*. Mais il n'y a pas de mot français pour saisir d'un seul trait la vie comme expérience d'elle-même. Il faut employer des périphrases. Ou alors utiliser le mot "vécu" qui est approximatif. Et contestable. C'est un mot fade et mou. D'abord et surtout c'est passif, le vécu. Et puis, c'est au passé. Mais l'expérience de la vie que la vie fait d'elle-même, de soi-même en train de la vivre, c'est actif. Et c'est au présent forcément. C'est-à-dire qu'elle se nourrit du passé pour se projeter dans l'avenir. » Jorge Semprun, *L'Écriture ou la Vie*, 1994, Éditions Gallimard, Paris, p. 149.

³ La mort d'un enfant est unanimement reconnue par les spécialistes du deuil comme un facteur de risque majeur (Bacqué M.-F., *Le Deuil à vivre*, éditions Odile Jacob, Paris, 1995, pp.104-6). La spécificité de la mort de l'enfant a fait choisir de constituer des groupes réservés aux parents en deuil.

⁴ « La relation avec l'enfant, c'est-à-dire la relation avec l'Autre, non pas pouvoir mais fécondité, met en rapport avec l'avenir absolu ou le temps infini », Emmanuel Levinas (*Totalité et infini : essais sur l'extériorité*. Le Livre de poche Biblio-essais n° 4120, 1990, p. 298). Cet enfant qui est « moi » et « autre que moi », « ce moi, étranger à soi », acquiert par sa mort un statut qui permet d'effleurer parfois, avec une douloureuse acuité, l'idée de l'avenir absolu, de l'infini.

Le cadre rigoureux des groupes d'entraide et les règles qui y sont données, et auxquelles il est demandé d'adhérer pour participer à ces groupes, recréent, par l'existence même d'un « contrat », les conditions de la vie sociale et instaurent une appartenance à un groupe humain.

Ils offrent la possibilité d'explorer certains thèmes qui surgissent d'eux-mêmes dans les groupes ou qui nécessitent d'être abordés, tels que : les relations avec les autres, la colère, la culpabilité, la tristesse, le désir de parler de son enfant, les changements et les transformations, l'importance de prendre soin de soi au cours du deuil ; et d'autres thèmes tels que : les fêtes (fêtes des mères, des pères...), la période des fêtes (Noël, Nouvel An), le temps des vacances, la rentrée des classes, les dates anniversaire, que faire avec les affaires de l'enfant ? avec sa chambre ? ...

N'allez pas penser que ce que je dis des groupes d'entraide s'éprouve de cette manière-là pour tous ; je dis simplement ce que moi j'éprouve en voyant les parents que nous accompagnons dans les groupes ; et, ce faisant, je souhaite que cela puisse aider à identifier les besoins des personnes en deuil et donc à faire connaître ces besoins tout particulièrement à ceux qui, dans l'entourage d'une personne en deuil, se sentent maladroits, inefficaces, qui n'osent pas aller vers cette personne en deuil⁵ ; et, espérant les encourager à « aller vers », j'emprunte les mots de Sénèque : « Ce n'est pas parce que c'est difficile que nous n'osons pas, c'est parce que nous n'osons pas que c'est difficile. »

⁵ Le livre du D^r Christophe Fauré, *Vivre le deuil au jour le jour*. Albin Michel, Paris, nouvelle édition 2005, donne une approche intelligible, sensible et concrète du deuil ; c'est la première lecture à conseiller à toute personne venant de vivre la perte d'un proche et aux personnes de l'entourage qui se demandent comment aider.

Les personnes en deuil ont besoin qu'on leur parle du disparu ; les personnes en deuil ont besoin d'en parler des années encore après la mort de l'être proche ; cela leur fait du bien, élargit leur héritage, même si cela les fait pleurer, même quand cela les fait pleurer et parce que, précisément, les larmes ont le pouvoir de guérir. Et vous qui souhaitez aider un proche, ne craignez pas de faire venir les larmes ; apprenez juste à les accueillir.

Le simple fait d'être écoutées permet souvent aux personnes en deuil de trouver des ressources ; la capacité de rebondir et d'aider qu'ont les personnes en deuil est impressionnante ; il faut pour cela leur proposer de s'exprimer et avoir intégré que le deuil est un processus de vie émaillé de hauts et de bas. Les personnes, au sein d'un groupe d'entraide, font l'expérience (en toute sécurité, sans jugement de la part des autres, et en toute confidentialité) de vivre et de voir vivre des périodes d'oscillations entre des périodes résolument tournées vers le passé, un passé qui fait mal et attire en même temps, et d'autres périodes résolument tournées vers l'avenir, vers un désir de reconstruction ; des temps où l'on semble avancer et d'autres où la personne stagne désespérément. L'apport de Margaret Stroebe et Henk Schut du département du Clinical health psychology de l'université d'Utrecht aux Pays-Bas⁶ sur la théorie du deuil, dite théorie des oscillations, est capital car « il élimine du processus de deuil toute référence à une norme du temps et ouvre clairement sur le respect du rythme propre à chacun »⁷.

⁶ Stroebe M., Schut H. *The dual process model of coping with bereavement: rationale and description*, *Death Studies*, vol. 23, April-May 1999, p. 197-224, repris dans *Animer un groupe d'entraide pour personnes en deuil*. L'Harmattan, collection Au-delà du témoignage, Paris, 2001, pp. 20-3.

⁷ Beauthéac N. *Le Deuil. Comment y faire face ? Comment le surmonter ?* Seuil pratique, Paris, 2002, propose une excellente synthèse des théories sur le deuil, pp. 278-83.