

D<sup>re</sup> PASCALE BRILLON  
psychologue

# Quand la mort est traumatique

---

Passer du choc  
à la sérénité

## CHAPITRE 1

### MA PERTE EST TRAUMATIQUE

*Mais elle était du monde, où les plus belles choses  
Ont le pire destin ;  
Et, rose, elle a vécu ce que vivent les roses,  
L'espace d'un matin.*

CONSOLATION À M. DU PÉRIER SUR LA MORT DE SA FILLE  
FRANÇOIS DE MALHERBE (1555-1628)

#### **J'ai perdu une personne essentielle à mon bonheur**

«La mort m'a arraché ce que j'avais de plus précieux au monde» ;  
«Ce n'est pas seulement ma femme que j'ai perdue, mais aussi  
ma compagne de toujours, ma meilleure amie, ma maîtresse,  
ma confidente, la mère de mes enfants... J'ai l'impression que  
je ne pourrai jamais me relever de cette perte» ; «C'est lui qui  
donnait tout son sens à ma vie. Sans lui, je me sens tellement  
vide».

Nous sommes complètement sous le choc : la mort nous l'a enlevée. Elle ! Lui ! Cette personne, entre toutes les autres, qui était si importante à notre bonheur. Cette personne, tout particulièrement, qui donnait tout son sens à notre existence. C'est impossible ! Cela nous coupe le souffle, nous coupe les ailes.

Nous avons l'impression que le vide est immense et ne pourra plus jamais être comblé. Nous avons perdu un enfant,

un compagnon, un confident<sup>1</sup>, un amant, un meilleur ami, un parent ; notre source d'inspiration, de sécurité ou de soutien inconditionnel ; nos racines, notre mémoire. Oui, cette personne était essentielle à notre équilibre et parfois même à notre identité.

Ainsi, la perte d'un parent peut être bouleversante, car cette relation est totalement unique : cette personne nous a engendrés, elle a occupé une place privilégiée dans notre histoire, elle représente une partie de nos racines, elle a participé à notre construction, elle a été un modèle, à suivre ou à ne pas suivre. Son décès peut faire remonter des émotions intenses, des souvenirs (doux ou souffrants) de notre enfance et des attentes (comblées ou déçues). Sa perte peut nous troubler lorsqu'elle est prématurée, en particulier si nous sommes tout jeunes, mais aussi lorsque nous aurions encore voulu profiter de sa présence, de son amour, de son soutien, de son expérience. Nous nous sentons orphelins. Quelquefois sans guide. Le vide peut être vertigineux et il nous semble que, maintenant, il n'y a plus de remparts contre la mort : nous sommes les « prochains ».

Le décès d'un conjoint peut nous ébranler profondément : de toutes les autres personnes, c'est celle-ci que nous avons choisie, aimée, choyée et qui a partagé une partie significative de notre vie d'adulte. Ce fut notre « moitié » pendant si longtemps que nous nous sentons maintenant dépossédés d'une partie de nous-mêmes. Lorsque nous avons fondé une famille avec cette personne, notre lien est encore plus profond : nous avons perdu le parent de nos enfants, cette personne irremplaçable dans notre histoire de vie personnelle. Nous devons parfois pallier cette absence et assumer les deux rôles parentaux, ce qui représente une lourde charge lorsque les enfants sont jeunes. La perte de notre conjoint signifie non seulement perdre notre compagnon si précieux de tous les jours, notre confident, notre amant, notre source de soutien, cette personne stimulante, dévouée, affectionnée, qui a marqué notre vie et été témoin de notre cheminement, mais aussi voir s'évanouir

---

1. Dans cet ouvrage, le masculin désigne aussi le féminin.

les rêves que nous caressions ensemble : nos projets, nos plans de retraite, ce que nous avons envisagé pour notre vieillesse. Ces deuils supplémentaires constituent une source d'insécurité et des remises en question profondes.

Enfin, la perte d'un ami peut aussi être bouleversante. Nous avons perdu, ici, quelqu'un qui occupait une place toute spéciale dans notre vie : une âme sœur chère à notre cœur, un confident, un ami d'enfance. Ces personnes, si rares, ont traversé le temps avec nous ; elles ont été les témoins privilégiés des aléas de notre existence, de nos états d'âme, de nos épreuves, et elles sont restées présentes et soutenantes malgré toutes ces années. À travers ce deuil, nous perdons cette personne si significative qui a assisté à tant de moments importants, mais aussi cette complicité qui était la nôtre et qui nous était si chère.

*La nature de notre relation et les circonstances du décès permettent de distinguer les pertes traumatiques des pertes plus normales (ou naturelles). Dans les pertes traumatiques, le décès survient de façon brutale, inattendue, souvent dans des conditions violentes. Le décès est non seulement soudain, mais souvent aussi contre nature, car il a touché des personnes jeunes ou en pleine santé « qui n'auraient pas dû mourir ». Il comporte quelquefois des aspects volontaires ou arbitraires troublants (comme dans le cas d'homicides, d'attentats ou de suicides). De plus, il peut inclure des aspects bouleversants et déshumanisants qui accentuent le choc émotionnel. Enfin, ces pertes sont souvent considérées sur le plan social comme injustes ou inacceptables.*

Les prochains paragraphes de ce chapitre mettront en évidence des facteurs spécifiques propres à certains décès, à prendre en considération afin de mieux comprendre l'unicité de votre perte et peut-être vous aider à mieux comprendre et accueillir votre détresse.

## J'ai perdu mon enfant

«J'ai perdu mon petit, mon tout-petit, mon ange»; «Elle était pleine de promesses, belle et intelligente. La vie l'attendait, et pourtant elle n'est plus»; «Pourquoi un enfant devrait-il mourir si jeune? Mon Dieu que la vie est dure et injuste!».

Nous sommes hébétés de douleur, abattus par la peine. Notre enfant, notre amour est mort. Et jamais, jamais nous n'aurions voulu être témoins de son décès. Car c'est nous qui devons partir avant lui, avant elle! C'est ainsi que doit aller la vie, c'est ainsi qu'elle a du sens, nos enfants sont censés nous survivre, et notre perte est ainsi contre nature. Surtout à notre époque qui a vu des progrès considérables dans les domaines de la médecine, de la mortalité infantile, de la protection publique. Comment cela a-t-il été possible?

Et puis nous l'avons tellement, tellement aimé. Nous lui avons consacré tellement de temps. Nous avons placé tant d'espoirs, de rêves, de projets en cet être. Son décès constitue la perte d'une relation d'attachement si intense, d'un investissement émotionnel si significatif qu'il nous donne le vertige.

Cette perte est si grande que la langue française n'a pas de mot pour définir le nouveau statut d'un parent endeuillé. Nous ne sommes ni veufs ni orphelins. Comment se nomme un ex-parent? Nous sommes anéantis par la perte de ce qui donnait un sens à notre existence et de ce qui nous définissait sur le plan de l'identité. Les parents qui ont perdu leur enfant unique (ou tous leurs enfants à la fois) ont l'impression de ne plus avoir de statut officiel. Ils se sentent dépouillés d'un mandat qui les définissait: «Sans mon fils unique, suis-je encore un parent?»

Si notre enfant est décédé *in utero*, notre perte peut être minimisée par notre entourage. La fausse couche est souvent perçue comme «l'acte bénéfique de la nature», et notre détresse peut être invalidée. Notre douleur et les rites funéraires que nous voudrions mettre en place peuvent être considérés comme exagérés. Or, c'est oublier que nous avons déjà massivement investi émotionnellement cet

enfant, et ce, dès le début de la grossesse. Beaucoup de nos rêves se sont évanouis avec sa mort, et cela constitue une immense perte. Personne ne réalise non plus que nous vivons souvent un questionnement douloureux quant à la cause du décès : « Pourquoi cela est-il arrivé ? Ai-je quelque chose de malsain en moi pour qu'il soit décédé ? Ai-je fait quelque chose qui a pu entraîner cette perte ? » Ce doute peut devenir envahissant, nous angoisser et entraîner beaucoup de dévalorisation.

Perdre un enfant est une épreuve bouleversante, qu'il soit tout petit, adolescent ou même adulte. Nous avons l'impression de perdre « notre chair », d'être dépossédés de ce que nous avons de plus précieux. Nous aurions donné volontiers notre vie afin d'éviter cette mort. Nous qui avons été la raison même de son existence, nous qui en avons été les acteurs et les témoins privilégiés, nous ne pouvons concevoir que nous assistons à sa fin. Que nous perdons cet être, source de tant d'attention, de tant d'espoir, de tant d'amour. Et qu'avec son décès s'écroulent aussi tout le futur en sa compagnie et tous les projets que nous avons imaginés pour lui. Cela nous semble injuste, complètement aberrant, incongru. Inacceptable.

Le choc, le manque sont immenses, et nous avons l'impression que jamais, plus jamais nous ne pourrions aimer autant.

### **Mon proche s'est suicidé**

« Il est parti, il nous a abandonnés, il a laissé une lettre, je ne peux pas le croire » ; « Nous nous sommes disputés, il a quitté la maison et il a posé un geste fatal » ; « Elle semblait dormir paisiblement dans son lit. Elle avait avalé tous ses médicaments ».

C'est impossible. Inconcevable. Il s'est enlevé la vie ! Elle a décidé de mettre fin à ses jours ! Comment traverser cette épreuve, alors que sa mort a été intentionnelle ? Alors que l'on se torture sans cesse à tenter de comprendre les motivations de son geste ? « Pourquoi, mais pourquoi a-t-il fait cela ? ! » ; « A-t-il vraiment pris la “décision” de me laisser ? De partir ? Mais pourquoi, pourquoi ?

Dois-je comprendre que cela découle d'une souffrance insupportable? Que cela représente un geste totalement impulsif et irrationnel? Ou que cela découle d'un accès de colère? D'un acte de faiblesse ou de lâcheté? Mon Dieu, serait-ce lié à moi, à ce que j'ai fait, à ce que je suis?». Ces interrogations en suspens, non résolues, aggravent le processus de deuil.

L'aspect arbitraire de sa mort bouleverse notre relation avec le disparu: «Pourquoi ne m'en a-t-il pas parlé? Pourquoi n'est-il pas venu me voir?» Nous remettons en question notre relation, la place que nous occupions au sein de celle-ci: «N'avait-elle pas assez confiance en moi?»; «Je n'étais donc pas une assez bonne confidente?». Son geste, son vide laisse en nous un sentiment amer d'avoir été abandonnés ou rejetés, ce qui aggrave notre tristesse ou notre colère: «Pourquoi m'a-t-elle fait ça, à moi?»; «C'est tellement égoïste, je lui en veux tellement»; «Je ne méritais pas qu'il agisse ainsi, et cela me fait tellement de peine». Certains endeuillés remettent aussi en question l'amour du défunt à leur égard, en concluant à tort que «s'ils avaient été assez importants, il/elle n'aurait pas posé ce geste». Le décès peut donc entraîner, dans certains cas, un profond sentiment de dévalorisation et mener à une remise en question douloureuse de la force ou de la qualité de la relation d'attachement.

Et puis, parce que la mort a été «volontaire», nous en déduisons qu'elle aurait pu être «facilement évitée». Il n'y a qu'un pas pour que nous considérions que cela aurait été de notre responsabilité de voir venir le drame, de le prévenir, de l'empêcher. Dès lors, nous nous sentons terriblement responsables de celui-ci. La culpabilité nous envahit et nous torture.

Lors d'une telle perte, c'est souvent l'entourage rapproché qui découvre le corps ou qui est témoin de la scène de mort. Cette expérience peut laisser des traces post-traumatiques: «J'ai de la difficulté à oublier l'état de son corps»; «Je ne peux pas entrer dans cette pièce sans avoir des flashbacks de ce que j'y ai vu ce jour-là». Ces images troublantes peuvent aggraver notre deuil, écraser tous les bons souvenirs liés à cette personne et entraîner beaucoup de détresse.

De plus, les aspects légaux peuvent exacerber notre détresse : les investigations policières sont truffées de questions révoltantes ou de procédures froides, voire déshumanisantes. Des objets importants de la personne chère nous ont été confisqués, et nous nous sentons brutalement dépossédés.

Enfin, parce que le suicide est encore tabou socialement, nous pouvons aussi être envahis par la honte et par la peur du jugement des autres. Dans certaines cultures, les endeuillés souffrent davantage, car le suicide est encore considéré comme un acte immoral ou répréhensible, ce qui complique les rites funéraires et compromet le soutien social de la communauté. Ces jugements peuvent nous pousser à mentir à nos proches ou à camoufler les vraies causes du décès. Ces mensonges peuvent d'abord sembler tentants et soulageants. Cependant, ils constituent souvent des boulets qui isolent les proches et induisent des faux-fuyants lourds et douloureux. Et puis ils sont souvent source de blessures profondes chez des membres de la famille qui découvrent plus tard la vérité et qui se sentent alors infantilisés ou trahis. Non seulement notre perte est traumatique, mais en plus elle est à l'origine de lourds secrets de famille potentiellement explosifs.

### **Je l'ai perdu dans un accident**

« Ce qui devait être une merveilleuse randonnée au bord de la rivière s'est transformé en tragédie » ; « Il est parti un matin sans jamais revenir. Sa voiture a été percutée de plein fouet » ; « J'ai reçu un appel au travail me demandant de me rendre à l'hôpital. Elle avait perdu le contrôle de sa moto et cela lui a été fatal » ; « J'ai appris à la radio qu'un train avait déraillé. J'ai prié pour qu'elle ne soit pas impliquée dans l'accident, mais elle faisait partie des disparus ».

Noyade, incendie, accident de chantier, accident d'auto, de train, de moto, de bateau ou d'avion, les décès par accident sont extrêmement nombreux, dans tous les pays. Combien de fois avons-nous lu ces statistiques dans les journaux avant cette horrible journée où notre perte les a teintées d'une couleur toute personnelle ?

Lorsque notre être cher est parti ce jour-là, il était bien. En santé. Jeune peut-être. C'était une journée comme les autres. Puis nous avons reçu cet appel. Ou nous avons entendu cette sonnette qui nous a fait ouvrir la porte à deux policiers. Et notre vie s'est effondrée avec cette nouvelle.

Pourtant, elle n'avait pas bu. Pourtant, il conduisait bien. Pourtant, elle nageait à la perfection. Et ce fut le choc de réaliser que l'accident avait eu lieu malgré tout cela. Par l'action du hasard. Ou de la fatalité. Ou parce qu'une autre personne avait été négligente, ou intrépide, ou sous l'effet de substances illicites. Un profond sentiment d'injustice nous a envahis, et une colère sourde nous habite désormais. La vie nous dégoûte. La société nous écoëure. Comment trouver un sens à tout cela ?

Les modalités de l'enquête sont exigeantes, souvent dérangeantes, mais nous avons bon espoir d'obtenir des réponses à nos questions. Or, dans certains cas, ces réponses ne sont pas apaisantes : les conclusions des investigations ou de l'autopsie nous apportent de nouvelles informations qui modifient notre compréhension des causes du décès et qui peuvent être bouleversantes. Nous ne comprenons pas, nous sommes en colère : « Comment a-t-elle pu boire avant de prendre le volant ? ! » ; « Comment a-t-il pu consommer de la cocaïne alors que nous étions sûrs qu'il était sobre après la cure que nous lui avons payée ? » ; « Comment trouver la paix, alors que notre société pourrie a permis à ce récidiviste de prendre la route ? ».

Enfin, depuis cet accident, notre perception de notre sécurité et notre confiance en la vie sont ébranlées : nous savons, plus que n'importe qui, que, « oui, cela peut arriver », qu'« un accident mortel est possible ». Nous sommes devenus plus craintifs face à certaines situations ou à certains modes de transport, ou plus nerveux quand nos proches sont en transit ou au travail. Cela peut même nous pousser à les éviter carrément : « Je refuse désormais de prendre le train » ; « Nos routes sont pleines de chauffards qui conduisent comme des fous ». La peur peut envahir notre vie, influencer nos choix et restreindre notre fonctionnement quotidien.

## **C'est une maladie foudroyante qui me l'a enlevé**

«Elle allait bien, puis la COVID-19 est arrivée. En deux jours, elle nous avait quittés»; «Je l'ai trouvé sur le plancher de la salle de bains. Il était trop tard, il est mort dans mes bras»; «C'était une surprise absolue, ce cancer l'a emporté en quelques semaines».

La COVID-19, les crises cardiaques, les accidents vasculaires cérébraux, le cancer, les infections, les réactions allergiques anaphylactiques, les embolies pulmonaires peuvent être dévastateurs. Notre être cher était en parfaite santé et soudainement il est mort! Comment est-ce possible? Surtout compte tenu de l'avancement de la médecine! Une maladie peut-elle vraiment frapper de façon imprévisible et terrasser ainsi quelqu'un?

Dans ce type de mort traumatique, le choc de perdre notre être cher peut s'accompagner d'une douloureuse remise en question de notre conception de la toute-puissance de la science, de notre système de santé ou de la compétence du personnel hospitalier. Nous souffrons non seulement émotivement, mais aussi cognitivement, puisque nos croyances fondamentales sont ébranlées: «La vie est vraiment fragile... même à notre époque»; «Rien ne pouvait être fait, même dans ce centre si reconnu, c'est incroyable». Un sentiment de trahison face à la société peut prendre toute la place. De la colère ou de la déception devant des signes avant-coureurs indétectés ou devant la difficulté d'établir le bon diagnostic peuvent exacerber notre deuil. De plus, nous pouvons être témoins du désarroi des équipes soignantes, prises de court par la vitesse de la détérioration et impuissantes à administrer des traitements curatifs.

Cette expérience peut nous rendre plus inquiets de notre propre santé: tendance à nous scanner plusieurs fois par jour, à la recherche de symptômes «inquiétants» ou «anormaux», dramatisation des petits bobos, exagération des conséquences négatives possibles. Nous nous sentons vulnérables. Nous craignons d'être malades. Nous savons maintenant que cela pourrait être grave. Cela nous pousse à fonctionner comme si nous avions deux cerveaux: un qui s'occupe du quotidien, et l'autre qui se demande constamment si cette

douleur-là est normale, si notre dernier examen a révélé quelque chose de bizarre. Cette petite bosse ou cette tache est-elle vraiment bénigne? Nous sommes constamment en état d'alerte, et cela nous épuise. Nous pouvons ainsi craindre pour notre propre santé («J'ai peur de contracter une infection et de mourir comme elle»; «Je n'ai pas le droit d'être malade. Je suis le seul parent qu'il reste à mon fils depuis la mort de mon mari. Si je meurs, il est orphelin») ou pour la santé de nos proches («Et si ma fille avait le cancer? Je ne pourrais pas la perdre aussi, c'est impossible. Est-ce normal, cette toux dont elle souffre depuis ce matin?»).

Nous avons maintenant beaucoup de mal à tolérer l'incertitude quant à notre santé ou à celle de nos proches. Nous sommes constamment en état de vigilance et nous imaginons des scénarios catastrophiques qui sont exténuants.

### **Mon être cher a été assassiné**

«C'est impossible, inimaginable, j'ai appris qu'il avait été victime d'un homicide en plein centre-ville»; «Ma fille a été assassinée par son conjoint violent et possessif»; «Il est allé travailler, ce devait être une opération policière de routine, mais il a été tué alors qu'il tentait de protéger des civils».

Nous sommes bouleversés par la nouvelle. Une personne a volé la vie de notre être cher, une personne l'a assassiné. Ces mots semblent tout simplement irréels. Car, du même coup, cette personne a détruit notre existence.

Ce type de décès est particulièrement perturbant, car il s'agit d'un acte intentionnel violent causé par la main d'un autre être humain. Et cette violence inouïe, inimaginable, difficilement concevable, ébranle profondément notre conception de la nature humaine. Comment est-ce possible? Comment un être humain peut-il faire cela à un autre? Comment expliquer un tel niveau de violence, une telle impulsivité dévastatrice? Par la présence de cette arme? Par les circonstances si tragiques? Nous sommes sous le choc, envahis par la peine, l'horreur et le dégoût.

Nous sommes aussi emplis de colère, de révolte, de rage. Étonnés de ressentir autant de haine envers le responsable. Nous nous surprenons à entretenir des scénarios de vengeance, à être irritables toute la journée à force de le détester, fébriles, agités. Le sentiment d'injustice nous hante, nous enlève le sommeil, nous prive de toute sérénité. Le sentiment d'impuissance est douloureux ; nous avons l'impression de ne pas avoir pu prévenir le drame ou de ne pas avoir pu protéger l'être cher.

L'aspect indigne constitue un facteur spécifique à ce type de décès qui peut entraîner un sentiment d'humiliation douloureux chez les endeuillés. Nous pouvons aussi nous sentir sournoisement honteux. Pourquoi a-t-il été tué ainsi ? Comment expliquer cela à notre famille, aux enfants ? Aux collègues, aux voisins ? Nous nous sentons comme entachés par les circonstances de l'événement, nous craignons le jugement d'autrui, sentons la pression de nous justifier et avons peine à entretenir notre réseau social. Les aspects dégradants du décès peuvent être particulièrement perturbateurs pour les proches qui se surprennent à regretter une mort plus respectable ou honorable.

La médiatisation de la mort de l'être cher nous perturbe : autour de nous, dans notre communauté, aux nouvelles, on ne parle que de cela. Les images roulent en boucle à la télévision, dans les réseaux sociaux ; des inconnus se permettent de commenter la nouvelle, cette nouvelle qui est pourtant *notre* drame, *notre* perte toute privée. Certains disent des faussetés qui nous heurtent profondément, mais nous ne pouvons rien expliquer, justifier, démentir. Nous nous sentons violés dans notre intimité, dépossédés de notre chagrin, jugés injustement. Nous pouvons aussi nous sentir dégoûtés légitimement par ce monde journalistique et cette société médiatisée à outrance, avides de primeurs, d'images percutantes, qui s'arrogent le droit de faire des commentaires inappropriés et désobligeants dans des médias publics.

Le processus judiciaire est teinté de l'espoir d'obtenir des questions à nos réponses, justice et réparation face à l'extrême gravité des actes commis. Cependant, ce processus peut aussi exacerber notre détresse. Les multiples questions indiscrettes, les recherches

ou les perquisitions sont souvent vécues comme un stress supplémentaire, des atteintes intrusives à notre vie privée. Le procès constitue souvent un moment éprouvant qui implique d'assister aux divers témoignages, dépositions, expertises et détails troublants difficiles à encaisser. L'attente du verdict et l'espoir qu'il puisse enfin « rendre justice » et nous apaiser sont interminables. Si le verdict comble nos attentes, il pourra induire un certain sentiment de sérénité. Sinon, il pourra au contraire nous révolter, renforcer notre sentiment d'iniquité et de trahison. Cette sentence s'ajoutera à notre détresse déjà envahissante et induira de la rage ou une amertume intenses à l'égard de la société et de son système de justice.

Si ces procédures judiciaires sont impossibles, le deuil pourra être compliqué par le fait que les responsables ne pourront pas être identifiés ni poursuivis en justice. Ces endeuillés sentent alors que quelque chose reste « en suspens », non résolu, que des explications leur échappent et qu'une injustice reste scandaleusement impunie.

### **C'est un membre de la famille qui l'a tué**

« Et dire que l'assassin était si proche, si proche, c'est insupportable : ma fille a été battue à mort par son mari en état d'ébriété » ; « Mes parents ont été assassinés par mon frère en pleine crise psychotique » ; « Ma sœur a été assassinée par son ex-conjoint qui n'a pas supporté leur séparation » ; « Mon père a donné une dose mortelle de médicaments à ma mère qui était paraplégique depuis des années ».

Dans ce type de décès, l'horreur et le drame sont causés par une personne que notre être cher aimait ou avait aimée, par une personne que nous avons pu nous-mêmes apprécier, avec qui nous avons partagé de bons moments, en qui nous avons sans doute confiance. Difficile de concevoir pire choc, pire trahison émotionnelle. Nous sommes hébétés de surprise. Et cela induit une dissonance cognitive profonde : comment cette personne a-t-elle pu commettre ce geste ? Comment l'amour peut-il laisser la place à tant de violence ? Impossible dorénavant d'associer les souvenirs

positifs de cette personne à son acte terrible ; l'incohérence cognitive est irréconciliable et entraîne beaucoup de confusion.

Et nous nous sentons insidieusement coupables de ne pas avoir empêché le drame : « J'aurais dû l'avertir qu'elle agissait à l'encontre des valeurs de sa belle-famille et que cela était dangereux pour elle » ; « J'aurais dû emmener mon frère à l'urgence psychiatrique, il avait besoin de soins ». Nous nous repassons sans cesse le fil des événements, tentant de déterminer où nous aurions pu « intervenir pour prévenir sa mort ». Ces interrogations et ces doutes irrationnels sur notre responsabilité nous tourmentent et nous épuisent.

Ce type de décès peut aussi provoquer des fractures familiales profondes. Certains membres pourraient prendre position, tenter de justifier l'acte, de le minimiser, voire d'en reporter la responsabilité sur le défunt. D'autres pourraient être tentés de diaboliser l'assassin afin de mieux résoudre cette ambiguïté émotionnelle. Cela crée parfois des tensions dévastatrices et des ruptures relationnelles permanentes, ce qui aggrave la détresse des endeuillés. Or, cela engendre aussi un « double deuil » : deuil de la personne défunte et deuil moral de la relation avec l'assassin et avec les gens qui le soutiennent encore. Lors du procès, la famille et les amis sont déchirés entre le désir de condamnation de l'accusé et l'espoir d'une peine clémente pour ce membre de la famille. Cette ambiguïté légale ou de rôle est source de conflits intérieurs accablants.

Enfin, le fait qu'un proche ait commis cet acte peut entraîner un abus de confiance généralisé envers les autres, provoquant une méfiance durable, un retrait des relations sociales et une grande difficulté à s'abandonner émotionnellement. Nous pouvons connaître des difficultés d'engagement et d'attachement par crainte d'une nouvelle trahison et de nouvelles souffrances.

### **Je l'ai perdu... alors qu'il a commis l'irréparable avant de disparaître**

« Il était si gentil, si doux, je l'aimais tellement ! Comment, mais comment a-t-il pu commettre ces actes horribles avant de se donner la mort ? » ; « C'est impossible, mon petit-fils est décédé, et on accuse ma fille de l'avoir tué

dans un geste de désespoir avant de se suicider»; «Je suis la mère de celui qui a ouvert le feu dans cette université avant d'être abattu par la police».

La société pense rarement à la famille et aux amis de la personne qui est décédée en commettant l'irréparable. Or, pour ces «endeuillés invisibles», le choc est magistral, et l'incompréhension des motivations de ces gestes est envahissante.

Nous cachons notre désarroi, notre incompréhension, notre révolte, notre peine, car nous devons composer avec un jugement social impitoyable. Comment partager notre deuil avec les personnes de notre entourage quand celles-ci sont dégoûtées des gestes commis? Comment pourraient-elles partager notre peine et entendre que le disparu nous manque malgré tout? Nous nous sentons stigmatisés, jugés; le vide se crée autour de nous, et nous nous sentons plus seuls et isolés que jamais.

Par moments, les remises en question prennent toute la place, et certains endeuillés se sentent presque responsables des actes commis: «Comment celle que j'ai mise au monde, que j'ai allaitée et dorlotée a-t-elle pu un jour commettre de tels gestes?»; «Qu'ai-je fait pour que mon enfant (ou mon frère, mon ex-épouse, mon père, etc.) agisse ainsi?». Il n'y a malheureusement aucune réponse simple à l'horizon, et nous restons seuls avec notre désarroi moral. Et notre honte.

À d'autres moments, c'est plutôt la colère et le rejet de la personne défunte qui s'imposent. Nous excluons de nos souvenirs, de nos pensées celle qui a tout détruit, qui a disparu en nous humiliant, en nous faisant si mal. Nous la détestons, la renions, par dégoût, par incompréhension, par crainte aussi d'être associés à ses derniers gestes déshonorants.

Quand la colère et l'exclusion morale ne sont pas possibles, nous nous sentons en conflit de loyauté à devoir choisir notre camp, tiraillés par les obligations de nous positionner. L'ambiguïté émotionnelle est omniprésente, car nous sommes écartelés entre la honte (le dégoût même parfois) de ce qu'un des nôtres a commis («Comment a-t-il pu? Cela me révolte tellement!») et l'absence

de cette personne qui nous manque malgré tout («Je m'ennuie beaucoup de lui. Je n'accepte pas ce qu'il a fait, mais il sera toujours mon fils, le fils que j'ai bercé, accompagné à l'école, que j'ai tant aimé et qui avait de si belles qualités!»). Nous oscillons entre le besoin de nous dissocier de cette personne et de condamner ses gestes horribles, et le besoin de défendre le fait que cette personne était *aussi* digne d'amour, capable de tendresse, source de grandes joies. Si nous ne nous sentions pas tenus au silence, au bannissement et à l'exclusion sociale, nous aurions peut-être envie de souligner que cette personne n'était «pas que» ce monstre honni et détesté. Le fait que toute son existence soit reléguée à ses derniers gestes, que toute sa valeur soit annihilée à la lumière de cette tragédie rend le deuil très complexe pour les proches qui l'ont aimée profondément, qui ont espéré beaucoup mieux pour elle et qui souhaitent encore son bien même après sa mort.

### **Mon être cher est décédé lors d'un acte terroriste ou d'une tragédie collective**

«Elle est disparue à cause de ce qu'elle représentait. Ma fille a été assassinée par un tireur misogyne parce qu'elle étudiait à l'université»; «Ma femme était dans l'avion qui a percuté le World Trade Center, elle est une victime collatérale des conflits mondiaux»; «Mon fils était tout à côté du terroriste qui s'est fait exploser dans le métro, il était au mauvais endroit, au mauvais moment».

Ce type de perte induit une forte remise en question : comment comprendre ces crimes de guerre, ces gestes de désespoir ou de haine ? Comment comprendre qu'on puisse tuer aveuglément ? Comment accepter que notre être cher ait disparu parce qu'il incarnait un symbole détesté ? Ou parce que sa mort pouvait servir une cause politique ? Notre perte est teintée de ce facteur aggravant, car elle nous confronte à la haine, à des enjeux mondiaux ou à des désespoirs sociaux qui dépassent notre seule existence et peuvent mettre en question notre vision du monde. Nous prenons douloureusement conscience de l'ampleur de l'aversion

de certains groupes contre ce que nous sommes ou ce que nous représentons.

Nous sommes submergés à notre tour par la colère : révolte contre le hasard qui a mis l'être cher dans la mire de cet enjeu politique, haine envers les auteurs de cette tragédie, aversion contre la cause défendue, colère à l'endroit de notre gouvernement qui a failli à sa tâche de nous protéger et permis cet acte par ses politiques. Et nous pouvons aussi être envahis par la tristesse et par une intense amertume existentielle devant l'état de notre société, l'immaturation et l'extrémisme des moyens utilisés par des humains pour appuyer ou dénoncer telle ou telle cause.

Si nous étions présents lors du décès de l'être cher, nous pouvons être submergés par la douloureuse culpabilité du survivant : « Pourquoi n'est-ce pas moi qui ai été touché ? Pourquoi ai-je survécu ? Aurais-je pu faire quelque chose pour éviter cela ? D'autres auraient-ils dû survivre à ma place ? » Le doute est envahissant.

Ce type de décès est extrêmement médiatisé, ce qui implique que les endeuillés font aussi face au traumatisme collectif, aux analyses dans les médias, aux commentaires dans les réseaux sociaux. La reconnaissance sociale de leur perte peut les soulager, mais son exploitation à des fins politiques peut leur donner l'impression que le décès de leur être cher sert d'autres intérêts, et il est possible qu'ils se sentent dépossédés.

De la même façon, les gestes de solidarité nationale et internationale génèrent d'intenses vagues de soutien qui peuvent être aidantes, mais qui font cependant place à un immense vide, une fois l'attention médiatique retombée. Enfin, les commémorations et les rituels sont des jalons importants du processus de deuil, mais, encore une fois, certains endeuillés ont l'impression que leur souffrance est alors diluée dans l'immense peine collective, ou que ces rituels répétitifs, chaque année, contribuent à les maintenir dans une souffrance durable.

### **Mon être cher a été victime d'une catastrophe naturelle**

« Les éléments se sont déchaînés, il a disparu avec des milliers d'autres lors du tsunami » ; « L'ouragan faisait rage

lorsque le toit s'est effondré sur eux»; « Sous la force du tremblement de terre, nous avons perdu notre maison et avons dû nous réfugier dans des tentes de fortune, où il n'y avait aucun soin médical ».

Ce type de décès a des similitudes avec les pertes collectives liées aux attentats (choc collectif, culpabilité du survivant, rituels de masse), mais peut être caractérisé par des destructions souvent encore plus massives et par le caractère non intentionnel de l'événement. La quête de sens sera teintée par la difficulté à déterminer la cause de cette tragédie et par l'impuissance devant les forces de la nature.

Il implique aussi une dissonance cognitive : nous qui nous sentions en sécurité, qui admirions cette magnifique nature, c'est justement elle qui nous a enlevé ce que nous avions de si précieux. Ce décès ébranle notre confiance en ces éléments que nous pensions domptés, stables, réconfortants.

De telles catastrophes ébranlent toute la communauté et marquent d'une pierre blanche son histoire sociale. Il y a souvent un « avant » et un « après » la catastrophe, laquelle ponctue la mémoire collective. L'atmosphère générale de tristesse est frappante et accompagne le deuil personnel des endeuillés.

La désorganisation sociale qui s'ensuit aggrave souvent la détresse des endeuillés. Destruction des services médicaux, saturation des services sociaux, surcharge des services funéraires – comment traverser notre deuil, alors que des repères essentiels n'existent plus ? « À la suite de ce tremblement de terre, je me demandais constamment, mais où va-t-on dormir ? Que peut-on manger ? Quand vais-je reprendre le travail ? » Nous sommes submergés par le deuil, mais aussi par le stress pendant que nous tentons de satisfaire nos besoins de base, de réorganiser notre quotidien, d'assurer notre sécurité et de retrouver un semblant de vie normale.

Le processus de deuil peut être compliqué et même suspendu par la recherche des disparus, ce qui ne permet pas d'accomplir les rituels et les commémorations importantes. Par ailleurs, lorsque

ces commémorations ont lieu, plusieurs endeuillés trouvent du réconfort dans les élans de solidarité sociale, mais ils pourraient se sentir abandonnés une fois l'intérêt national et la couverture médiatique disparus.

Cette expérience peut induire un état d'alerte constant qui perdure, puisque nous savons maintenant que la nature peut se déchaîner en un élan dévastateur. Nous qui nous sentions en contrôle face aux éléments, confiants en nos moyens technologiques pour assurer notre sécurité, nous avons brutalement mesuré leurs capacités destructrices. Nous ressentons douloureusement un manque de confiance, un sentiment de trahison envers cette nature, ce sol, ce ciel, cette mer autrefois perçus comme stables, bucoliques et réconfortants. La vue d'une plage, une invitation à monter en bateau, les voyages dans des régions à haute activité sismique nous effraient maintenant et évoquent des souvenirs traumatiques.

### **Nous n'avons jamais retrouvé son corps**

«Je ne sais comment effectuer les rites funéraires, mon mari a disparu en mer»; «Ma fille était dans cette église lorsque celle-ci s'est effondrée. Les recherches sont encore en cours».

Notre être cher a disparu. Oui, oui, il est (sûrement) décédé... Mais comment pouvons-nous en être vraiment sûrs? Nous n'avons pas pu le voir ni le toucher. Comment apaiser notre doute qui perdure malgré les semaines qui passent? «Se pourrait-il qu'il ait survécu? Et si, par miracle, il était vivant? Quelque part? Amnésique? Pourrait-il un jour me revenir?»

Comment traverser ce deuil, alors que la preuve tangible de son décès n'existe pas? Comment apaiser nos scénarios les plus fous, nos espoirs les plus vifs? Et puis, que faire devant notre entourage? L'espérance d'un «miracle», de retrouvailles nous hante et aggrave notre détresse.

Cet espoir peut nous donner toutes les énergies, toutes les forces. Nous sommes infatigables dans nos recherches pour le retrouver,

résistants à la fatigue, au manque et à la tristesse, possédés d'une grande frénésie. Nous pouvons aussi vivre d'intenses montagnes russes émotionnelles : des périodes d'exaltation alternant avec un abattement sans fond. Cette attente devient de plus en plus insupportable avec le temps. La quête d'un résultat, d'une réponse nous torture. De nombreux scénarios nous habitent encore, chaque nouvelle rumeur ou fausse piste réactive l'espoir, mais celui-ci s'amoindrit devant le manque de réponses. Nous ne vivons plus, nous survivons.

Nous pouvons établir d'obscurs contrats avec Dieu, avec l'univers : « Vous me la ramenez, et je jure de l'aimer mieux que jamais » ; « Je promets d'arrêter de boire si vous permettez que nous la retrouvions ». Ces promesses, ces ententes presque superstitieuses tentent de contrer un sentiment d'impuissance insupportable.

Nous espérons de toute la force de notre cœur, mais pour certains, les semaines et les mois passent sans retrouvailles, et une cruelle déception, un désespoir sans nom s'installe. L'incertitude légale perdue, l'absence de déclaration officielle de décès entraîne de nombreuses complications judiciaires et administratives. Sans compter les rites de décès qui restent en suspens. Cette situation provoque souvent de nombreux conflits familiaux, car les endeuillés ont chacun leur opinion sur la conduite à tenir et réagissent différemment à cette incertitude.

Nous nous surprenons à désirer une fin à cette incertitude, à cette attente interminable pour enfin tourner la page, quitte... à recevoir de mauvaises nouvelles. Il s'agit d'un désir très légitime et parfaitement compréhensible. Pourtant, nous condamnons ces aspirations de paix, nous nous sentons tout honteux et nous nous jugeons coupables de lâcheté, de faiblesse. Nous nous assomons d'injonctions : il faut « être assez fort pour continuer à espérer », être assez loyal pour ne pas « laisser tomber » l'être aimé. Nous nous refusons le droit d'entreprendre un deuil et de nous réapproprier notre vie. Tout est arrêté. Nous sommes dans l'attente...

## EN QUOI MA PERTE EST-ELLE TRAUMATIQUE ?

Nous venons de perdre une personne adorée, aimée, essentielle à notre bonheur, au sens de notre existence. Ce deuil est douloureux et perturbant. Afin de mieux comprendre nos réactions, tentons d'identifier ici si certaines spécificités aggravent notre détresse.

Les circonstances de la perte étaient-elles :

- Soudaines, imprévisibles ou tragiques ?
- Causées par la main d'un autre être humain ?
- Volontaires ou arbitraires, intentionnelles ?
- Contre nature ?
- Perturbantes ?

En outre :

- Avez-vous été le témoin direct du décès ou de procédures dérangementes par la suite ?
- Des images ou des souvenirs de certains détails s'imposent-ils à votre esprit régulièrement ?
- Avez-vous des difficultés à parler de certaines circonstances du décès ?

Ce chapitre a mis en évidence certaines caractéristiques liées à des décès spécifiques. Il vous a peut-être permis de mieux cerner l'unicité de votre perte. Il vous a peut-être aussi permis de réaliser à quel point vous n'êtes pas seul dans cette épreuve. Ces drames, ces tragédies sont malheureusement plus communs que nous ne l'envisageons habituellement. Ainsi, nous sommes nombreux à tenter de surmonter le mieux possible des pertes douloureuses. Cette prise de conscience peut, quelquefois aussi, être source de réconfort, d'espoir et de solidarité.

## TABLE DES MATIÈRES

Quelques mots sur l'autrice	9
À vous...	11
<b>CHAPITRE 1 MA PERTE EST TRAUMATIQUE</b>	15
J'ai perdu une personne essentielle à mon bonheur	15
J'ai perdu mon enfant	18
Mon proche s'est suicidé	19
Je l'ai perdu dans un accident	21
C'est une maladie foudroyante qui me l'a enlevé	23
Mon être cher a été assassiné	24
C'est un membre de la famille qui l'a tué	26
Je l'ai perdu... alors qu'il a commis l'irréparable avant de disparaître	27
Mon être cher est décédé lors d'un acte terroriste ou d'une tragédie collective	29
Mon être cher a été victime d'une catastrophe naturelle	30
Nous n'avons jamais retrouvé son corps	32
<b>CHAPITRE 2 JE SOUFFRE, JE SOUFFRE TELLEMENT!</b>	37
La phase de choc	37
La phase de deuil	40
La phase d'intégration ou de cristallisation	57
Souffrez-vous du trouble de deuil prolongé?	58
Quelle est la différence entre deuil prolongé et dépression?	61

<b>CHAPITRE 3. MA PERTE EST UNIQUE</b>	67
Les facteurs aggravants présents lors du décès	71
Les facteurs aggravants présents avant son décès	72
Les facteurs aggravants présents depuis son décès	77
<b>CHAPITRE 4. ME LAISSER RESSENTIR</b>	83
Soyons à l'écoute de nous-mêmes	85
Précisons ce que nous ressentons	87
Acceptons pleinement nos états émotionnels	89
Exprimons-nous sainement	91
Accueillir la tristesse	94
Admettre la colère	97
Apprivoiser l'anxiété	102
<b>CHAPITRE 5. COMPRENDRE MA CULPABILITÉ</b>	109
J'ai l'impression d'avoir causé son décès	109
Je n'ai pas empêché sa mort, alors qu'elle était prévisible	111
Je me sens coupable d'avoir réagi ainsi lors du drame	114
Je me sens coupable : moi, j'ai survécu...	116
Je ne l'ai pas assez aimé	118
Je manque de loyauté à son égard	120
Je me blâme de ne pas aller bien présentement	122
Je me sens coupable, donc je suis coupable	124
La culpabilité, pour nous punir	125
<b>CHAPITRE 6. MIEUX TRAVERSER LE DEUIL</b>	129
Soyons précautionneux face à certains termes :	
donnons-nous de l'espace	130
Foutons-nous la paix	131
Faisons confiance à nos forces et à nos habiletés	131
Recherchons le contact avec des espaces naturels	
ressourçants	132
Se faire du bien grâce à l'art	133
Maintenons une bonne hygiène de vie	137
Recherchons la connexion avec des âmes sœurs	139

<b>CHAPITRE 7. GÉRER L'ATTRAIT DU CONTACT</b>	141
La douceur du contact...	141
Je maintiens sa présence dans mon quotidien	142
Je m'immerge dans sa mémoire	144
Je reste lié en souffrant de la même façon	145
Telle une drogue	145
Est-ce trop?	146
Comment mieux gérer le désir de contact	147
<b>CHAPITRE 8. APAISER MES RÉACTIONS POST-TRAUMATIQUES</b>	151
Je vis des réactions intenses en présence d'éléments associés à son décès	152
J'évite tout ce qui est associé à son décès	155
J'ai des reviviscences qui me hantent sans cesse	156
Je suis tout le temps en état d'alerte	158
Évaluons nos réactions post-traumatiques	160
De quelle façon mon évitement entretient-il ma détresse?	161
Comment diminuer les réactions post-traumatiques	165
Comment apprivoiser des situations associées au décès de l'être cher	168
Et si cela me bouleverse?	174
<b>CHAPITRE 9. RECONNAÎTRE ET MAXIMISER MES FORCES</b>	177
Je suis capable d'accomplir de nouvelles tâches	178
Je suis capable de vivre émotivement sans l'autre	180
Je suis digne de valeur et digne d'être aimé	181
Malgré tout, j'ai entretenu mes relations avec mon entourage	183
Je me suis remis en mouvement	185
J'ai osé prendre des risques relationnels	187
Reconnaître et maximiser nos forces	189
<b>CHAPITRE 10. (RE)DIRE AU REVOIR</b>	191
Puis-je lui dire au revoir, alors que les rites funéraires ont été accomplis depuis longtemps?	192

Qu'aimerais-je que ce rite exprime?	197
Concevoir mon rituel pour (bien) lui (re)dire au revoir	200
Pour aller plus loin dans le rituel	203
<b>CHAPITRE 11. EMBRASSER LA VIE</b>	211
Je recommence à respirer	211
Je suis plus souple, plus ouvert	212
Je me sens plein de vie	212
Oh oui, j'ai le droit!	213
Je suis de retour	213
Je le porte en moi	214
Vivre mieux qu'avant	215
Embrassons la légèreté	221
<b>ÉPILOGUE. Célébrons la fin de notre souffrance</b>	225
Lectures stimulantes et inspirantes	229