

Les 8 choses à dire à la personne qui fait son deuil

Quand un proche disparaît, on reçoit d'abord beaucoup de manifestations de soutien et de conseils. Certains nous sont utiles, d'autres moins. J'ai récemment publié un article intitulé "[Les 8 choses à ne pas dire à la personne qui fait son deuil](#)" (en anglais), dont voici le pendant, afin que vous sachiez exprimer des sentiments qui aideront cette personne.

1. "Je sais que tu souffres beaucoup."

Ce qui n'est pas du tout la même chose que "Je sais ce que tu ressens", une phrase que j'évitais absolument dans la mesure où, même si vous avez traversé des épreuves similaires, chaque personne porte le deuil différemment. A l'inverse, les mots "Je sais que tu souffres beaucoup" expriment votre empathie.

Dans leur ouvrage *Grieving the Loss of Someone You Love: Daily Meditations to Help You Through the Grieving Process* (non traduit en français), Raymond R. Mitsch et Lynn Brookside indiquent que la phrase "Je sais que tu souffres beaucoup" contient les six mots les plus utiles à quelqu'un qui vient de perdre un proche.

"Aucune phrase ne permet de briser plus efficacement l'isolement dans lequel nous plonge le regret et une profonde tristesse, écrivent-ils. Quand ces six mots viennent appuyer un geste ou un contact physique, ils réchauffent le cœur et permettent de relever la tête. Ils disent à la personne qui souffre qu'elle n'est pas seule avec son chagrin."

2. "Tu veux que je te prenne dans mes bras ?"

Je sais pertinemment que tout le monde n'aime pas les manifestations physiques de sympathie, mais je sais aussi que lorsque j'étais en deuil ces gestes me manquaient terriblement. J'avais envie de serrer le facteur dans mes bras, mon prof de spinning, ma voisine et même son petit chien. Comme si j'étais une poupée de porcelaine, brisée en mille morceaux, et que chaque contact permettait peu à peu d'en recoller les pièces.

Deux semaines après la mort de ma mère, mon fils est parti en excursion au zoo pendant deux jours. Mon mari faisait partie des accompagnants. J'ai préparé leurs affaires et les ai regardés partir. Quand la voiture est sortie de l'allée, j'ai été envahie d'un immense sentiment de solitude. Je me souviens avoir épluché mon carnet de contacts jusqu'à ce que l'une de mes voisines décroche.

"Tu pourrais passer me serrer dans tes bras?", lui ai-je demandé.

J'avais sans doute l'air pathétique, mais c'est ce dont j'avais besoin à cet instant précis. Ça n'allait pas faire disparaître la douleur, mais ça m'a permis de surmonter cette mauvaise passe.

3. "Je suis sincèrement désolé(e)."

C'est direct. C'est honnête. Ça va droit au but. Ça montre que vous vous souciez de la personne. Et, comme le note Patti Fitzpatrick, un pasteur spécialiste des questions liées au deuil, « face à la douleur, il existe deux solutions très efficaces et d'une simplicité confondante : 1) soyez disponible et 2) dites : 'Je suis sincèrement désolé(e).' Point à la ligne. »

4. "Je suis là pour toi."

A vrai dire, la plupart des gens sont mal à l'aise face à la douleur des autres. Voir un proche dans tous ses états n'est pas chose aisée. Il est normal de vouloir les sortir de cette mauvaise passe, mais ça n'est tout simplement pas possible. Ce que vous pouvez faire de mieux, en revanche, c'est faire comprendre à la personne qui souffre que vous êtes là si elle a besoin de quoi que ce soit.

Ben Keckler, le pasteur qui s'occupe de mon groupe de soutien, a trouvé les mots pour le dire : « Quand on fait un travail de deuil, on ne veut pas que les gens nous voient dans cet état mais on a besoin d'eux pour nous en sortir. »

5. "Mardi prochain, je t'apporte des lasagnes faites maison."

Ce n'est qu'un exemple. Proposer de faire quelque chose de concret permet d'éviter le sempiternel: "Dis-moi si tu as besoin de quoi que ce soit." Les gens disent ça parce qu'ils veulent se rendre utiles mais ignorent ce dont a besoin la personne qui souffre. Or celle-ci ne le sait souvent pas elle-même, et elle n'a pas non plus la force d'y voir plus clair et de vous demander les choses.

C'est pourquoi il vaut mieux proposer quelque chose de concret comme, par exemple: "Je vais faire des courses. Si tu veux, je peux te ramener du pain et du lait."

6. "Est-ce que tu veux parler de lui/d'elle?"

Il est normal de se dire que l'évocation du défunt risque d'attrister celle ou celui qui fait son deuil. En fait, c'est l'inverse qui se produit. Quand on perd quelqu'un de très proche, on pense à cette personne en permanence. Au bout de quelques mois, on est choqué de voir que les gens n'en parlent plus. Ça nous brise le cœur. Evoquer un souvenir ou une anecdote sur le défunt indique à notre interlocuteur qu'on se souvient de la personne disparue, ce qui est très réconfortant.

7. Demandez "Comment te sens-tu" et soyez vraiment à l'écoute de sa réponse.

Quand vous donnez le sentiment que vous ne posez pas simplement la question pour être poli, et que vous n'attendez pas qu'on vous réponde juste: "Oh, ça va mieux", votre sollicitude participe au processus de guérison.

Keckler explique que le mot "mieux" est en fait l'acronyme de "Misérable, Instable, Exaspéré, Usé et Xénophile", puisque les personnes endeuillées passent par une vaste gamme d'émotions. Faire la part des choses peut s'avérer difficile, ce qui explique pourquoi il est très important de pouvoir parler librement de ses sentiments avec des personnes de son entourage.

Quelques mois après le décès de ma mère, je me rappelle avoir dit à mon mari que j'avais compris qui étaient les personnes avec qui je me sentais "en sécurité". A travers nos conversations et nos interactions, je savais qui acceptait de me voir telle que j'étais, et qui avait du mal à le faire. Les amis qui me mettaient « en sécurité » prenaient régulièrement de mes nouvelles. Ils s'asseyaient avec moi et me laissaient pleurer. Ils ne se formalisaient pas quand je les appelais en sanglotant si fort qu'ils ne comprenaient pas un mot de ce que je leur disais. Ils me laissaient libre de partager ce que je souhaitais leur dire, et c'est ce dont j'avais besoin.

8. Ne dites rien.

Que les choses soient claires : je ne parle pas d'éviter la personne qui fait son deuil ou de faire semblant d'ignorer que quelqu'un est mort. Ce type de comportement serait extrêmement blessant. Ce que je suggère, c'est de ne pas hésiter à fermer sa bouche et à ouvrir son cœur. Tenez-leur la main. Proposez-leur un mouchoir. Faites du café. Demandez-leur s'ils veulent marcher un peu. Quoi qu'il en soit, laissez-les parler. Le meilleur cadeau qu'on puisse leur faire dans ces cas-là, c'est de les laisser s'exprimer librement.

Mitsch et Brookside écrivent: "La plupart d'entre nous n'ont pas appris à parler de ce qui nous faisait souffrir. Nous avons enregistré, de manière consciente ou inconsciente, l'idée que 'ça ne sert à rien de parler', que 'pleurer ne changera rien' ou qu'on 'se fait du mal à parler de ça'. C'est absolument faux. Parler de sa souffrance ne l'alimente pas, elle permet au contraire de l'évacuer."

Lire aussi :

- [Faire son deuil sans corps : le difficile chemin pour les familles du vol Air Algérie](#)
- [Le "travail de deuil", vaste supercherie, par Serge Moati](#)
- [Comment j'apprends à faire le deuil de mon frère jumeau](#)