

Le deuil prolongé, une notion qui fait débat

Le deuil prolongé a fait son entrée dans deux manuels de classification des troubles psychiques, et cela divise les psychiatres et psychologues. Certains craignent qu'on finisse par médicaliser un processus normal.

■ Article réservé aux abonnés



[\(/474711/article/2022-11-02/le-deuil-prolonge-une-notion-qui-fait-debat\)](/474711/article/2022-11-02/le-deuil-prolonge-une-notion-qui-fait-debat)



Par Pauline Martial

Publié le 2/11/2022 à 14:13 | Temps de lecture: 4 min

En cette semaine de la Toussaint, peut-être avez-vous pris la direction des cimetières pour fleurir les tombes de vos défunts. Ce rituel de deuil est sans doute l'un des plus universellement partagés. Pour certains, la perte d'un proche est encore récente, pour d'autres, elle remonte déjà, mais la douleur demeure toujours aussi vive. Ils traversent une situation que l'on qualifie de « deuil prolongé ». Cette notion vient de faire son entrée dans deux nosographies – des traités, qui classifient méthodiquement les maladies, auxquels les psychologues et psychiatres du monde entier se réfèrent. L'une parle de deuil prolongé lorsqu'il dure plus de 6 mois, l'autre lorsqu'il se prolonge au-delà d'un an après le décès d'un proche. Mais cette classification divise. « Cela pose problème à certains car un deuil de plus de 6 mois, même très profond, peut être tout à fait normal », explique Evelyne Josse, psychotraumatologue chargée de cours à l'Université de Lorraine (Metz). « Il suffit de s'imaginer la souffrance des parents qui perdent un enfant. Ce diagnostic risque donc de psychiatriser et de médicaliser un processus normal, mais long et intense. Certains psychiatres pourraient aussi être tentés de prescrire des antidépresseurs lorsqu'un deuil perdure ».

Une marée montante

Ces nosographies présentent néanmoins l'avantage d'offrir un langage commun aux psychiatres. Reste qu'il est parfois difficile d'établir une frontière claire entre un deuil normal intense et un deuil prolongé. « Le deuil peut être comparé à la marée montante : la progression peut être lente ou rapide et elle est faite d'avancées et de reculs successifs », rappelle Evelyne Josse. « Le temps nécessaire pour accomplir ce processus varie considérablement d'un individu à l'autre. Et le processus de deuil prend d'autant plus de temps que la perte est significative ou qu'elle s'est produite dans des conditions dramatiques ». Lorsqu'un décès survient inopinément, éloigné géographiquement des proches, dans des conditions violentes, comme un attentat terroriste ou un suicide, lorsque les circonstances exactes de sa survenue sont inconnues ou encore lorsqu'il n'y a pas de dépouille mortelle, le deuil est généralement beaucoup plus difficile à faire. C'est aussi vrai lorsque l'endeuillé est fragile, s'il s'agit d'un enfant, d'un adolescent, d'une personne âgée, déprimée ou anxieuse, par exemple.

Certains signes ne trompent toutefois pas en ce qui concerne le deuil prolongé. « L'endeuillé n'accepte pas la réalité de la perte. Il éprouve, presque tous les jours, des émotions intenses, de colère, de culpabilité ou de chagrin, ou, au contraire, il se sent indifférent, comme s'il était anesthésié émotionnellement », détaille la psychotraumatologue. « Il recherche désespérément le défunt à travers ses pensées et ses souvenirs ou, au contraire, il évite tout ce qui peut le lui rappeler. Il peut avoir l'impression qu'une partie de lui est morte et que la vie n'a plus de sens. Pour poser le diagnostic, il faut que cette souffrance impacte le fonctionnement personnel, familial, social, scolaire ou professionnel de la vie de la personne en deuil ».

Plus fréquent depuis le covid

Ce diagnostic serait d'ailleurs plus fréquemment posé depuis le covid. Car cette période a concentré divers facteurs susceptibles de contrarier le processus normal de deuil. « Les proches n'ont pas pu entourer le malade dans ses dernières semaines ou ses derniers jours. Certaines personnes continuent de souffrir d'avoir dû laisser leur proche seul à l'hôpital, de l'avoir privé de ce soutien émotionnel primordial qui passe par une caresse, un baiser et des paroles douces. D'autres éprouvent de la culpabilité parce qu'ils ont infecté un proche qui a succombé à la maladie », souligne Evelyne Josse. « Et puis, après le décès, en raison du confinement, les endeuillés ont été privés du soutien de leurs proches ». Un deuil d'autant plus difficile à faire pour ceux qui ont perdu plusieurs proches en un laps de temps très court.

Réapprendre à vivre

Sortir d'un deuil, d'autant plus lorsqu'il est prolongé, n'est parfois pas chose aisée. « Faire son deuil, c'est sortir du temps figé par le drame du décès, c'est aussi accepter que le temps s'écoule à nouveau, admettre que le passé fût, et autoriser que l'avenir soit. C'est accueillir à nouveau le changement dans son existence. Choisir de vivre, plutôt que d'être un mort-vivant, nécessite de réapprendre à vivre, pour soi et pour les proches », détaille Evelyne Josse. Un processus qui passe donc par le fait de prendre soin de soi et de renouer avec sa famille et ses amis. Le réseau de soutien est essentiel pour sortir d'un deuil. Un soutien de son entourage, ou d'un professionnel de la santé mentale lorsque la souffrance est trop profonde.