

# Vivre son deuil en temps de pandémie

**PSYCHOLOGIE** Chamboulés par les restrictions sanitaires, les rituels de deuil se réinventent pour donner du sens à ce qui n'en a plus. Témoignage et avis d'experts.

PAR CLEMENTINE.ALEIXENDRI@LACOTE.CH

Il y a d'abord la douleur, celle d'avoir perdu un être cher. Et la frustration de ne pas pouvoir se dire adieu «comme il faut». «La pandémie et les mesures sanitaires ébranlent nos rapports à la fin de vie, aux rituels funéraires et au deuil», observe Aurélie Masciulli, assistante à la Haute école de travail social et de la santé Lausanne qui publiait mi-décembre un article sur «Les rituels de deuil bouleversés par le Covid».

A commencer par les adieux, souvent expéditifs, les visites à l'hôpital ou en EMS étant limitées en nombre et en temps quand elles ne sont pas tout simplement interdites. Des restrictions qui «entrent en contradiction avec la philosophie même des soins palliatifs», relève Aurélie Masciulli qui mène en parallèle une thèse en sociologie sur les dispositifs d'accompagnement des personnes nouvellement en deuil.

## Des adieux à distance

«Beaucoup de familles vivent mal le fait de devoir accompagner à distance un proche souffrant. Même si les visites sont autorisées en toute fin de vie, elles sont toujours limitées en temps, ce qui crée parfois une grande frustration et l'impression de ne pas avoir pu bien se préparer à la séparation», détaille la doctorante.

L'accompagnement à distance, ce septuagénaire Neuchâtelois, qui préfère rester discret, l'a éprouvé. Son épouse, malade du Covid-19 mais en relative bonne santé, est hospitalisée en novembre sans possibilité de visite. «C'était très dur de ne pouvoir être auprès d'elle. Nous avons créé un groupe WhatsApp avec les enfants pour pouvoir prendre de ses nouvelles. Nous nous appelions aussi. Mais ce n'est pas pareil.»



Dire adieu à ses proches de loin est difficile à vivre pour de nombreuses personnes, privées alors d'une part essentielle du processus de deuil. CÉDRIC SANDOZ

Deux jours après son entrée à l'hôpital, son épouse est transférée aux soins intensifs pour y être intubée. Les contacts sont coupés. Son état se stabilise, s'améliore même un peu. Jusqu'à ce que son corps ne réponde plus, trois jours plus tard. «Nous avons pu lui rendre visite juste avant qu'elle ne parte pour lui dire adieu, lui parler, la toucher. C'était court mais elle n'est au moins pas partie seule.»

## Des deuils traumatisants

D'autres n'ont pas eu cette chance. «Une dame qui a recou-

ru à mes services devait rendre visite à sa maman à l'hôpital et l'a trouvée morte quand elle est arrivée dans sa chambre, relate Valérie Winteler, organisatrice de cérémonies laïques à La Chaux-de-Fonds. Tout s'est ensuite passé très vite, les soins étaient surchargés, les pompes funèbres aussi, ça l'a complètement traumatisée.»

«Le risque de deuil traumatique augmente avec la pandémie, relève le psychologue lausannois Jon Schmidt. Il n'y a parfois pas eu la possibilité de se dire adieu, ni de se recueillir auprès du défunt pour prendre



**La mort est toujours entourée de rituels plus ou moins informels qui font du sens pour les personnes en deuil.**

AURÉLIE MASCIULLI  
ÉTUDIANTE À LAUSANNE

acte de sa mort, ni encore de se réunir tous ensemble pour une cérémonie ou de partager un moment convivial après les funérailles. La douleur peut alors être mise dans une boîte et le processus de deuil plus long.»

Car la cérémonie représente souvent une étape clé dans le processus de deuil. «Elle permet de parler de la personne perdue, d'exprimer sa douleur, que l'on partage avec d'autres, et de laisser partir l'être cher dans son monde pour se retrouver entre vivants et célébrer la vie. Ce n'est pas un moment facile mais c'est un moment qui fait du bien et qui est généralement libérateur», analyse Valérie Winteler. On cherche alors des alternatives pour se recueillir et rendre

hommage au défunt, malgré tout. «Quelques familles font le choix de retransmettre la cérémonie par visioconférence pour les absents, isolés à la maison ou à l'étranger, observe Boris Pagliotti, agent funéraire à Martigny. D'autres, pendant la première vague, préféreraient la repousser à plus tard ou en programmer une seconde en plein air.»

Il y a aussi ce petit office que l'on installe devant la maison. Cette bougie qu'on allume, chacun à la même heure. Cette page Facebook que l'on crée à la mémoire du disparu. Un pique-nique que l'on partage dans son coin favori. Le plat préféré de grand-papa que l'on préparera chacun chez soi, le même jour. Histoire de se focaliser sur ce qui nous reste de cet être aimé plutôt que sur son absence.

## Chercher la lumière

«La mort est toujours entourée de rituels plus ou moins informels qui font du sens pour les personnes en deuil, permettant de mettre de l'ordre dans le chaos, note Aurélie Masciulli. Il est par contre trop tôt pour dire si ces pratiques revisitées durant la pandémie suffiront à refermer la plaie.» Et puis il y a le climat, anxiogène, lié à la

pandémie. Une double peine que certains choisissent de vivre comme un défi. «Certaines personnes parviennent à prendre du recul et empoignent la situation comme un combat. Un combat contre la morosité et pour la vie, l'espoir de jours meilleurs, auquel ils vont se raccrocher pour ne pas perdre pied, observe Jon Schmidt. Leur résilience force l'admiration.»

La perte d'un être cher, ajoutée au contexte pandémique, nous confronte aussi à notre propre fragilité, donnant, ce faisant, plus de valeur à la vie. «Ce sentiment de vulnérabilité est certes déstabilisant, angoissant même, parfois, mais il pousse certaines personnes à valoriser ce qu'il y a de positif dans leur vie pour aller de l'avant», constate le psychologue lausannois. C'est le cas de notre septuagénaire neuchâtelois. «Nous nous sommes rendu compte de l'importance d'avoir une famille unie pour faire face aux épreuves de la vie. Même s'il arrive qu'on ne soit pas d'accord, qu'on ne prenne pas le même chemin, nous croyons qu'il est indispensable de rester unis malgré tout. Nous n'aurions jamais pu vivre notre deuil sereinement si nous ne nous étions pas sentis aussi soutenus mutuellement.»

## Où trouver de l'aide?

Fondée en 2016 et reconnue d'utilité publique depuis 2020, l'association Asnova offre notamment un soutien administratif (succession, assurances, bail, banque...) et émotionnel (échanges par téléphone ou à domicile, conseil parental...) gratuit aux personnes endeuillées résidant dans le canton de Vaud.

«Nous intervenons généralement au tout début du deuil pour offrir un soutien et/ou pour orienter les personnes endeuillées vers d'autres acteurs, services funéraires, associations, œuvres d'entraide, thérapeutes, groupes de parole, etc.», éclaire sa directrice, Murielle Gauchat, assistante sociale. Elle est également membre de l'association romande Deuil'S, fondée par la thanatologue Alix Noble-Burnand, laquelle offre quant

à elle un pôle de professionnels (psychologues, aumônier, doula, avocats, célébrants, biographes...) et de compétences pour accompagner les personnes confrontées à un deuil ou une perte. A noter aussi cette ligne d'écoute (079 412 39 63) de l'Association Vivre Son Deuil Suisse qui organise également diverses activités et ateliers autour du deuil. «De nombreuses possibilités de soutien existent, relève Aurélie Masciulli, de la Haute école de travail social et de la santé Lausanne. Le tout est de trouver ce qui correspond le mieux à ses besoins à l'instant T.»

[www.asnova.ch](http://www.asnova.ch) 078 606 36 76

[www.deuils.org](http://www.deuils.org)

[www.vivresondeuil-suisse.ch](http://www.vivresondeuil-suisse.ch)