



## DOSSIER - DEUIL

- Le deuil est un processus normal, qui peut se compliquer. On parle alors de trouble de deuil prolongé. Des solutions thérapeutiques existent.
- Certaines situations entraînent davantage de troubles de deuil prolongé, comme la perte d'un enfant, ou la perte d'un proche dans des circonstances dramatiques (attentat, suicide...).
- Les proches peuvent aider la personne endeuillée dans la vie de tous les jours.
- Les enfants aussi souffrent du deuil. Ils ne doivent pas être exclus des rites funéraires.
- Plusieurs associations accompagnent les personnes endeuillées en fonction de leur situation. Ils peuvent également orienter vers un professionnel de santé mentale.

### ➤ Sommaire

- [C'est quoi un deuil ?](#)
- [Pourquoi le deuil se complique ?](#)
- [C'est quoi un deuil prolongé ?](#)
- [Quel rapport avec le stress post-traumatique ?](#)
- [Je suis en deuil : comment m'aider moi-même ?](#)
- [Comment aider mon proche ?](#)
- [Existe-t-il des traitements contre le deuil prolongé ?](#)
- [C'est quoi le deuil chez l'enfant ?](#)
- [Les associations](#)
- [Sources du dossier deuil](#)



## C'EST QUOI UN DEUIL ?

Dans la littérature, au cinéma, dans les chansons, on parle beaucoup de la mort mais finalement assez peu de deuil. Alors de quoi parle-t-on exactement ?

D'un processus qui suit la perte définitive d'un être cher, un parent, un ami, un frère, à qui on était très attaché et qu'on ne pourra jamais remplacer<sup>1</sup>. L'enjeu du deuil, pour la personne endeuillée, est de vivre autrement son lien avec le défunt, la relation évoluant normalement vers un lien intériorisé, et de se sentir à nouveau en paix. En bref, d'arriver à vivre bien, sans elle ou lui.

Le deuil est un processus naturel, qui prend plus ou moins de temps.

### ➤ Comment se traduit-il au quotidien ?

À nouveau, cela dépend de chacun. Voici néanmoins quelques manifestations fréquentes du deuil :

- Une **détresse profonde** liée à la séparation avec une nostalgie intense du défunt, un désir ardent de le revoir ou sa recherche ;
- Des **préoccupations intrusives** à propos du défunt, sous la forme de pensées, de souvenirs ou d'expériences quasi-hallucinatoires ;
- Des sentiments prononcés de **solitude** affective, de vide et **d'anxiété** à propos de l'avenir sans le défunt ;
- Des émotions comme la **colère**, la **culpabilité** ou encore des remords ;
- Une **perte d'intérêt** pour autrui et pour la participation à diverses activités sociales ;
- Un ressenti de **confusion** et de **désorientation** par rapport à son identité et son rôle social.

La personne endeuillée peut également montrer des signes de stress : sa fréquence cardiaque augmente, sa tension également, il ou elle a du mal à se concentrer, à se souvenir des petites choses. L'endeuillé peut avoir du mal à dormir et même avoir mal physiquement..

Le processus de deuil n'est pas linéaire. Certains événements peuvent raviver la douleur alors qu'on pensait aller mieux, comme l'anniversaire du défunt, les premières fêtes ou vacances passées sans lui ou elle, les premières vacances... Chaque deuil est unique, plus ou moins long, avec des manifestations différentes.

Il ne faut pas se sentir coupable de ne pas vivre le deuil de la même manière qu'une autre personne.



<sup>1</sup>Sauteraud, A. (2012). *Vivre après ta mort : Psychologie du deuil*. Odile Jacob.

## POURQUOI LE DEUIL SE COMPLIQUE ?

**Parfois, le deuil se complique et rencontre des obstacles... Le deuil durera plus longtemps ou sera plus difficile pour certains en fonction des circonstances de la mort, de la nature de la relation avec le défunt, du fait d'être bien entouré ou non (soutien social) ou encore de la possibilité de rituels funéraires.**

- ➔ Les circonstances de la mort peuvent compliquer le deuil, par exemple en cas de mort violente dans un accident de la route, ou bien après une mort brutale et inattendue, un suicide, si la mort ne respecte pas l'ordre des générations etc.
- ➔ La nature de la relation également : si l'endeuillé avait une relation fusionnelle avec le défunt, s'il y avait des non-dits, des conflits non-résolus, ou une relation ambivalente...
- ➔ Si l'endeuillé manque de soutien social, s'il se retrouve seul, à ne pouvoir en parler à personne, cela peut compliquer le deuil.
- ➔ La personnalité de l'endeuillé joue également : son histoire, sa façon d'aborder la mort, son anxiété...
- ➔ Les rites funéraires sont importants car ils permettent d'aider à prendre conscience de la séparation en étant soutenu par le groupe.

### ➤ Quelques conseils pour appréhender le deuil

*Par Marie-Frédérique Bacqué, psychologue et professeure à l'Université de Strasbourg*

**1. Parler de la mort.** Il est important de parler de la mort dans l'ensemble de notre société, y compris à l'école et même dès la maternelle. Il faut comprendre que la mort est une issue à la vie qu'on retarde le plus possible, que ce soit dans le cas de la vie humaine, la vie animale ou encore la vie végétale. C'est ce qui rend la vie précieuse.

**2. Se confronter à la mort,** notamment à travers les rites funéraires. Les rites permettent à la personne endeuillée d'être entourée et de se confronter à la réalité de la mort. C'est pourquoi il faut faire confiance aux maîtres de cérémonie, qu'il appartienne à des pompes funèbres ou qu'il s'agisse d'un religieux, par exemple, pour entamer une forme de lâcher prise. Il est également recommandé, quand c'est possible, de voir le corps du défunt et de le proposer aux enfants également (attention les enfants doivent être accompagnés et une réponse doit être apportée à leurs questions).

**3. Tolérer la séparation.** La fermeture du cercueil est un moment important car il entérine le fait que le corps va disparaître. Le cercueil, la tombe deviennent des représentations symboliques du mort. Au cimetière, le défunt rejoint la communauté des morts, il n'est pas seul.

**4. Commémorer.** Il faut mettre la mort dans la culture car la culture protège les hommes des psychopathologies. C'est pourquoi il est important de commémorer les morts, en fonction de sa propre culture et de ses traditions.

Le deuil affecte les personnes à la fois sur le plan psychologique, mais **aussi sur le plan physique**. La santé physique peut se dégrader au cours d'un deuil ; il faut consulter son médecin au moindre doute. Des risques financiers peuvent également survenir lorsque la personne endeuillée désinvestit son travail, sa vie d'avant, jusqu'à **se mettre en danger**.

## C'EST QUOI UN DEUIL PROLONGÉ ?

**Lorsqu'on vit un deuil, cela dure plus ou moins longtemps... Mais ici, on parle de deuil prolongé, de deuil long, ou encore de deuil compliqué, dans le sens des deux classifications médicales internationales.**

Dans le **DSM-5 TR**, le manuel des troubles mentaux de l'association américaine de psychiatrie (APA)<sup>2</sup>, on parle de **trouble de deuil prolongé** (TDP).

### ➤ Critères diagnostiques du DSM-5 TR

- Avoir perdu un proche il y a au moins un an (six mois pour les enfants et les adolescents) ;
- Ressentir une peine intense, un désir intense du défunt, ou se sentir préoccupé par lui, et ça presque tous les jours depuis plus d'un mois ;
- Ressentir au moins trois symptômes parmi les suivants : perturbation de l'identité (comme si une partie de soi était morte avec le défunt), incrédulité face à la mort, le fait d'éviter tout ce qui rappelle le décès, une douleur intense en lien avec la mort du proche, des difficultés à renouer des relations avec les autres, à reprendre les activités d'avant, une absence d'émotions ou des émotions plus faibles, avoir le sentiment que la vie n'a pas de sens suite au décès, sentiment de solitude intense ;
- La perturbation cause une détresse cliniquement significative ou un retentissement significatif dans les domaines sociaux, professionnels, ou dans d'autres domaines importants ;
- La durée et la sévérité des symptômes dépassent les normes admises culturellement, socialement, adaptées à la religion et l'âge de l'endeuillé ;
- Les symptômes ne s'expliquent pas par un autre trouble, comme une dépression ou un stress post-traumatique, ou par les effets d'une substance comme l'alcool ou un médicament.

Dans la **CIM-11**, la classification internationale des maladies de l'OMS, on parle également de **trouble de deuil prolongé**<sup>3</sup>. La définition est sensiblement la même, mais ici on peut parler de trouble de deuil prolongé à partir de 6 mois après le décès.

### ➤ Critères diagnostiques de la CIM-11

- Réaction de deuil persistante et omniprésente caractérisée par le fait de se languir du/de la défunt(e) ou par une préoccupation persistante pour le/la défunt(e) ;
- Douleur émotionnelle intense (p. ex. tristesse, culpabilité, colère, déni, accusation, difficulté à accepter la mort, sentiment d'avoir perdu une partie de soi, incapacité à avoir une humeur positive, engourdissement émotionnel, difficulté à participer à des activités sociales ou autres) ;
- La réaction de deuil a persisté pendant une période atypiquement longue après la perte (plus de 6 mois au minimum) et dépasse clairement les normes sociales, culturelles ou religieuses attendues pour la culture et le milieu de l'individu. Les réactions de deuil qui ont persisté pendant de plus longues périodes entrant dans une période normative de deuil au vu de l'environnement culturel et religieux de la personne sont considérées comme des réactions de deuil normales et ne font l'objet d'aucun diagnostic.
- Le trouble provoque une détresse importante dans les domaines personnel, familial, social, scolaire, professionnel ou d'autres domaines de fonctionnement importants.

<sup>2</sup> Association, A. P. (2022b). *DSM-5-TR(tm) Classification*. American Psychiatric Publishing.

<sup>3</sup> [CIM-11 pour les statistiques de mortalité et de morbidité](#). (s. d.-b).

Seul le médecin peut établir un diagnostic. Néanmoins, en tant que proche, certains signes doivent vous alerter. Voir : Dans quel cas orienter votre proche vers un médecin ? Voir plus bas dans le dossier

À l'heure actuelle, on estime que la plupart des deuils évoluent favorablement. Une personne sur dix expérimenterait un deuil prolongé au moins une fois dans sa vie. Le risque est plus élevé en cas de mort dite "non-naturelle" (accident, meurtre, mort d'un enfant unique...), puisqu'il s'élève à 49%<sup>4</sup>.

Certains centres hospitaliers, notamment le CHU de Lille, proposent un soutien aux personnes en situation de deuil prolongé. Ce soutien prend la forme d'une ligne d'écoute ou de professionnels de santé qui rappellent les personnes endeuillées suite à un décès à l'hôpital.

### ➤ Une pathologisation du deuil ?

Certains médecins sont contre l'intégration du deuil prolongé aux manuels de classification des maladies, car ils estiment que les critères diagnostiques ne sont pas assez précis et qu'il est "normal" de souffrir dans une situation de deuil. D'autres considèrent que si l'on compare à une chute d'un immeuble, il est également "normal" d'avoir une jambe fracturée, mais ça n'est pas une raison pour ne pas la soigner...

Ce que le deuil prolongé n'est pas (parce que les symptômes sont différents) et avec quoi il ne doit pas être confondu :

- Un deuil « normal »
- Un trouble dépressif
- Un trouble de stress post-traumatique
- Une angoisse de séparation
- Un trouble psychotique

### ➤ Deuil prolongé, différé, traumatique, compliqué, inhibé, kezako ?



Plusieurs terminologies sont parfois utilisées pour désigner un même phénomène : deuil compliqué, traumatique... Dans ce dossier, nous privilégierons l'expression "**deuil prolongé**" pour désigner toute forme de deuil dont le processus n'évolue pas ou bien se complique.

On parle de **deuil différé** lorsque ses manifestations s'expriment avec un certain délai, souvent en raison du déni de la mort. Certaines personnes vont par exemple continuer à vivre "comme si de rien n'était", comme si le défunt était encore présent, pendant plusieurs semaines voire plusieurs mois avant d'entamer leur deuil.

On parle également de **deuil inhibé** lorsque les personnes endeuillées refusent de se confronter à la réalité et intériorisent les émotions liées à la mort du défunt.

<sup>4</sup> Publishing Djelantik, A. A. M. J., Smid, G. E., Mroz, A., Kleber, R. J., & Boelen, P. A. (2020). *The prevalence of prolonged grief disorder in bereaved individuals following unnatural losses : Systematic review and meta regression analysis*. Journal of Affective Disorders, 265, 146-156..

## QUEL RAPPORT AVEC LE TROUBLE DE STRESS POST-TRAUMATIQUE ?

Le deuil prolongé peut aller de pair avec d'autres troubles. Les plus fréquents sont : le trouble de dépression sévère, le trouble de stress post-traumatique ([Comprendre le psychotraumatisme - Cn2r](#)) et le trouble lié à l'utilisation de substance (alcool ou drogues). Une angoisse de séparation peut également survenir.

30% à 50% des personnes souffrant d'un trouble de deuil prolongé présenteraient en parallèle un trouble de stress post-traumatique (TSPT)<sup>5</sup>. C'est notamment le cas lorsque le décès intervient dans des circonstances traumatisantes : lors d'un attentat, après un meurtre, lors d'un accident violent...

Par ailleurs, même si le trouble de deuil prolongé ne peut être diagnostiqué qu'un an après le décès et pas avant, **d'autres troubles peuvent surgir durant cette première année.**

Le trouble de stress post-traumatique peut être diagnostiqué si les symptômes de reviviscences, d'évitement et d'hypervigilance **durent plus d'un mois**. Des signes de dépression peuvent apparaître, pouvant aller **jusqu'au suicide**. Ne pas hésiter à contacter le numéro **3114**, [ligne nationale de prévention du suicide](#). Il est donc nécessaire d'être vigilant à chaque instant de cette période de deuil.

### ➤ Je suis policier, militaire, personnel soignant...

Certaines professions sont **davantage confrontées à la mort et au deuil**. Infirmiers, médecins, policiers, sont parfois amenés à **annoncer la mort de quelqu'un à ses proches**. Annoncer un décès est délicat et important. Ce moment, qui soulève la question de son propre rapport à la mort et à la perte, **peut vous laisser des marques**. Il est important d'être attentif à votre propre état émotionnel.

Par exemple, une étude menée en 2018 a démontré que **la moitié des internes en psychiatrie étaient confrontés à la mort par suicide d'un patient** (sur la question du suicide, voir plus bas). 7% d'entre eux montraient des signes cliniques d'état de stress post-traumatique.

- > [Consulter notre ressource sur l'annonce d'un décès dans un contexte judiciaire](#)
- > [Consulter notre ressource à destination des soignants sur l'annonce d'un décès](#)

<sup>5</sup> Shear, K., Frank, E., Houck, P. R., & Reynolds, C. F. (2005). *Treatment of Complicated Grief*. JAMA, 293(21), 2601.

## JE SUIS EN DEUIL : COMMENT M'AIDER MOI-MEME ?

**Patience et indulgence envers soi-même : voici sans doute les deux meilleurs outils pour vivre son deuil du mieux possible. Il est inutile de comparer la manière dont on vit son deuil avec celle des autres : chacun avance différemment, passe à travers différentes émotions, pendant plus ou moins longtemps...**

Parfois nous pouvons ressentir de la culpabilité ou de la honte à l'idée d'aller mal. On n'arrive pas à demander de l'aide à qui que soit, on a l'impression de devoir supporter ça seul. Pourtant les proches peuvent être des oreilles attentives et surtout aidantes. Leur simple écoute, le simple fait d'évoquer ensemble les bons souvenirs passés avec le défunt, ou encore ce qu'on ressent à l'instant t, peut aider à aller mieux. Il est important d'être entouré durant cette période difficile.

Vivre son deuil, ça ne veut pas dire oublier le défunt, mais retrouver une vie la plus normale possible, en retournant à ses activités, en s'occupant à nouveau de ses enfants, en reprenant les loisirs qui nous étaient chers. Cela demande beaucoup de temps parfois.

**La bonne question à se poser : comment la personne qui est décédée aurait aimé vous voir là, aujourd'hui ? Que dirait-il de vous ? Qu'est-ce qu'il aimerait vous voir faire ?**

### ➤ De manière générale, il est recommandé<sup>6</sup> de :

- 1. Anticiper les dates** "anniversaires" et autres moments qu'on sait difficiles à vivre. En anticipant ce que l'on va ressentir, on peut mieux l'accepter. On peut également prévoir une sortie entre amis, une réunion de famille, une activité qui nous permettra de ne pas rester seule durant ces périodes difficiles.
- 2. Commémorer le défunt.** Après le décès, le lien qui vous unissait à lui ou elle se transforme mais ne disparaît pas. Il peut s'agir de se remémorer de bons moments, d'aller se recueillir sur sa tombe etc.
- 3. Trouver des activités agréables** à faire pour soi et / ou avec ses proches. Ressentir des émotions positives aide à faire évoluer son deuil.
- 4. Accepter l'aide des autres.** Il est normal de ressentir un manque d'envie, un manque d'énergie... On peut laisser les proches s'occuper de nous, préparer un repas, s'occuper des enfants... et même leur demander.

### ➤ Mon proche s'est suicidé

La **douleur** causée par la perte d'un proche qui s'est suicidé est **particulièrement forte**. Il est normal de se sentir seul, anéanti, parfois coupable, de faire des cauchemars.

Le site de [la ligne d'écoute 3114](#) propose de **nombreuses ressources** pour les personnes endeuillées à la suite d'un suicide ou encore les témoins d'une scène de suicide.

Si vous-mêmes avez des idées suicidaires, en parler peut tout changer. **Appelez le 3114, écoute professionnelle et confidentielle, 24/24 et 7j/7. Appel gratuit.**

## ➤ J'ai perdu mon enfant

Perdre son enfant est sans doute l'un des événements les plus douloureux que l'on puisse rencontrer. **Cette situation est d'ailleurs plus à risque** concernant le trouble de deuil prolongé, notamment en cas de **décès d'un enfant unique**<sup>7</sup>. On estime que près de 59% des parents endeuillés développent un trouble de deuil prolongé<sup>8</sup>.

Les manifestations du deuil chez un parent sont souvent un peu différentes dans la temporalité : dans un premier temps, on va continuer à vivre presque normalement, parce qu'il faut être fort, ne pas lâcher prise, s'occuper des autres enfants etc. La douleur vient parfois plus tard et plus intensément.

On parle de **deuil périnatal** lors de la mort d'un enfant pendant la grossesse, au moment de l'accouchement ou peu de temps après. **La loi a beaucoup évolué** sur le sujet pour une meilleure prise en compte du deuil périnatal (possibilité d'une inscription du nom au livret de famille, congé maternité / paternité, prime de naissance...). Plusieurs cimetières accueillent des espaces de recueillement consacrés.

Des associations comme Nos Tous Petits d'Alsace proposent également des ateliers à destination des **pères endeuillés**, de plus en plus nombreux à exprimer leur deuil par la parole depuis une dizaine d'années.

### Liens utiles :

- Des associations comme Vivre son deuil accompagnent les parents en deuil partout en France, mais aussi les Fratries, les frères et sœurs du défunt.
- L'association "Nos tous petits" possède des antennes régionales en Alsace, à Nice, en Normandie, à la Réunion et en Savoie. Ils proposent de nombreuses ressources en ligne, dont [«Deuil périnatal, guide à l'attention des parents»](#), des ateliers et des groupes de parole
- [Reportage de France 3 Alsace](#) sur le deuil périnatal

<sup>7</sup> Yuan, M., Wang, Z., Fei, L., & Zhong, B. (2022). *Prevalence of prolonged grief disorder and its symptoms in Chinese parents who lost their only child: A systematic review and meta-analysis*. *Frontiers in Public Health*, 10.

<sup>8</sup> Meert, K. L., Donaldson, A. E., Berg, R. A., Harrison, R., Berger, J. T., Zimmerman, J. J., Anand, K. J. S., Carcillo, J. A., Dean, J. M., Willson, D. F., Nicholson, C., & Shear, K. (2010). *Complicated Grief and Associated Risk Factors Among Parents Following a Child's Death in the Pediatric Intensive Care Unit*. *Archives of pediatrics & adolescent medicine*, 164(11), 1045.



## COMMENT AIDER MON PROCHE ?

### Que dire ?

On ne sait parfois pas quoi dire à un proche endeuillé. Les mots semblent superficiels face à la douleur ressentie. Il n'existe pas de solution miracle, mais nous pouvons dans un premier temps **éviter les phrases toutes faites**, comme "Avec le temps, ça va passer", ou "Il faut passer à autre chose"<sup>9</sup>. Les personnes endeuillées ont parfois l'impression qu'elles ne peuvent pas parler de la personne décédée, qu'elles se répéteraient, que les autres sont eux passés à autre chose... Dans ces cas-là, il est important d'**inviter votre proche à parler de la personne décédée et de ce qui s'est passé** : il ou elle en a besoin. Ne craignez pas d'**évoquer le défunt et de rappeler sa valeur**. Vous pouvez aussi rassurer la personne endeuillée sur le fait que **vous considérez sa souffrance**.



### Que faire ?

La meilleure chose à faire ? **Être présent**. Cela ne signifie pas simplement proposer son aide de manière abstraite ("Appelle-moi si tu as besoin de quoi que ce soit"), mais **proposer régulièrement des visites, de l'aide** pour trier des affaires, pour accomplir des démarches administratives, pour faire les courses ou s'occuper des enfants... Il faut parfois **prendre les devants** et proposer à nouveau une aide refusée, car la personne endeuillée **n'osera peut-être pas vous demander** votre soutien.

### Et si ça n'est pas suffisant ?

Si vous pensez que votre proche souffre d'un deuil prolongé, ou si vous constatez **que son deuil n'évolue pas**, il peut être utile de **l'orienter vers un professionnel**, en premier lieu vers son médecin traitant. A nouveau, il est normal d'être éprouvé par un deuil et cela peut durer plus ou moins longtemps. On estime que **l'évolution favorable d'un deuil dépend de sa fluidité, de sa progression**, et non de sa durée. Mais si vous vous inquiétez pour votre proche, l'orienter vers un médecin pour avoir son avis n'est jamais superflu. Un **accompagnement** peut être proposé par un professionnel de santé mentale, en fonction des situations, au sein des centres régionaux du psychotraumatisme ([Carte des CRP - Cn2r](#)).

## ➤ Mon collègue est en deuil

Le **don de jour de repos** a été introduit par la loi n° 2014-459 du 9 mai 2014. Il permet de faire don d'une partie de ses congés à un collègue dans une situation douloureuse. Au départ, on ne pouvait faire don de ses congés qu'à un collègue ayant un enfant gravement malade, puis aux proches aidants de personnes en perte d'autonomie ou en situation de handicap.

La loi n° 2020-692 du 8 juin 2020 l'a étendu et permet aujourd'hui de donner des jours de repos à un collègue **en cas de décès d'un enfant âgé de moins de 25 ans** ou d'une personne âgée de moins de 25 ans dont le salarié à la charge effective et permanente<sup>10</sup>.

Un dispositif similaire existe pour les agents de la fonction publique et les militaires.

En France, une prise en charge médicale est recommandée en cas de persistance des manifestations de deuil et d'une souffrance intense au-delà du premier anniversaire du décès. Il existe de nombreuses associations qui viennent en aide aux personnes endeuillées. Celles-ci organisent des entretiens d'accompagnement, des groupes de parole, et sont pour la plupart en contact avec des psychologues qui peuvent aider les personnes endeuillées (voir plus bas).

<sup>9</sup> [Comment aider quelqu'un qui vit un deuil](#) (2019, 17 mai). Association Vivre Son Deuil - Suisse.

<sup>10</sup> [Don de jours de repos à un salarié dont l'enfant est décédé](#). (2022, 10 janvier). Service-public.fr

## EXISTE-T-IL DES TRAITEMENTS CONTRE LE DEUIL PROLONGÉ ?

En général, lors d'un deuil, **la douleur s'estompe progressivement** jusqu'à devenir supportable. C'est même là le principe du deuil : un processus qui permet de continuer à vivre paisiblement sans le défunt. **Le deuil évolue par à-coups** : on oscille entre des moments où cela va bien, et d'autres où la douleur reprend le dessus. C'est tout fait normal.

Quid lorsque le deuil se complique ? **La prise de médicaments n'est pas recommandée** en cas de deuil prolongé. Des antidépresseurs peuvent néanmoins être prescrits **si le deuil s'accompagne d'un trouble dépressif** ou si le patient a déjà présenté des épisodes dépressifs lors d'événements habituellement moins douloureux que le deuil (séparation, licenciement...).



En revanche, les **thérapies cognitives et comportementales** (TCC) ont prouvé leur efficacité pour les personnes endeuillées<sup>11</sup>. Plusieurs thérapies adaptées aux circonstances du décès existent.

La **thérapie du trouble de deuil prolongé** (Prolonged Grief Disorder Therapy, PGDT) est recommandée par les professionnels de santé. La PGDT utilise des techniques de thérapie cognitivo-comportementale, de thérapie interpersonnelle et d'entretien motivationnel.

La première chose à faire est toujours de **consulter son médecin traitant**. Les associations spécialisées peuvent ensuite orienter vers un thérapeute qualifié.

Des personnes malveillantes se font parfois passer pour des thérapeutes avant d'exercer une emprise sur leurs victimes. La prudence est de rigueur, notamment lorsqu'on est fragilisé par un décès ([Chercher de l'aide – Cn2r](#)).

<sup>11</sup> Bryant, R. A., Kenny, L., Joscelyne, A., Rawson, N., Maccallum, F., Cahill, C. M., Hopwood, S., Aderka, I. M., & Nickerson, A. (2014). *Treating Prolonged Grief Disorder*. JAMA Psychiatry, 71(12), 1332.

## C'EST QUOI LE DEUIL CHEZ L'ENFANT ?

On a longtemps cru que les enfants étaient protégés du deuil en raison de leur immaturité psychique et cognitive. On sait désormais que c'est faux et que les enfants, y compris les plus jeunes, souffrent de la perte d'un proche et peuvent traverser une période de deuil.

On parle également de **trouble de deuil prolongé chez les enfants**, avec quelques spécificités liées à leur âge :

- Le diagnostic peut être établi à **partir de 6 mois** après le décès (12 mois pour les adultes) ;
- Le fort désir / besoin persistant concernant le défunt **peut se traduire chez l'enfant dans le jeu et le comportement** (par exemple lors de la séparation ou les retrouvailles avec un parent, un aidant ou toute autre figure d'attachement) ;
- La **préoccupation à propos des circonstances** du décès peut également s'exprimer à travers la thématique des jeux ;
- La **difficulté à accepter** le décès dépend de la capacité de l'enfant à **comprendre** la signification et la permanence de la mort (voir ci-dessous).

### ➤ À quel âge comprend-on la mort ?



Evidemment, **il n'y a pas d'âge précis** à partir duquel on comprend que la mort est définitive, irréversible. Mais la majorité des spécialistes estiment qu'on peut distinguer **deux grandes périodes** :

- **Jusqu'à 6 ans** : la notion d'irréversibilité et d'universalité de la mort n'est souvent pas acquise<sup>12</sup>. **Le recours à l'imaginaire est très présent** ; par exemple l'enfant va jouer le rôle de la princesse qui est "morte" et qui se réveille par un baiser du prince charmant, ou encore aux petits soldats qui meurent et se relèvent rapidement. Pour eux **la mort est passagère** - et cela est renforcé par les nombreux dessins animés où les morts reviennent à la vie<sup>13</sup>.
- **Au-delà de 8 ans** : l'enfant comprend que **la mort est irréversible** et commence à comprendre l'universalité de la mort. Il va poser beaucoup de questions car **il cherche à comprendre** le monde qui l'entoure.

<sup>12</sup> Romano, H., Baubet, T., Rezzoug, D., & Roy, I. (2006). *Prise en charge du deuil post-traumatique chez l'enfant suite à une catastrophe naturelle*. Annales médico-psychologiques.

<sup>13</sup> Romano, H. (2008). *L'enfant face à la mort*. Etudes Sur La Mort, n° 131(1), 95-114.








Globalement, les enfants et les adolescents ont **du mal à identifier les émotions**. Il est rare d'entendre des enfants dire qu'ils se sentent tristes. En revanche, ces émotions vont très souvent se manifester **par le comportement**.

Un enfant en deuil peut devenir **plus agité, plus irritable, voire un peu agressif**. Des problèmes nouveaux à l'école, ou une chute des résultats scolaires doivent être des signaux d'alerte, de même sur les difficultés à dormir et des troubles dans l'alimentation.

Certains enfants vont également "traduire" leur tristesse en se plaignant de douleurs abdominales, de maux de têtes. Dans tous les cas, **lorsqu'on constate une rupture avec l'état antérieur, lorsque l'enfant change, il est nécessaire de rester vigilant**.

### ➤ Comment accompagner un enfant en deuil ?

Le **rôle du parent** ou de la figure d'attachement (en anglais, on utilise le mot générique caregiver) est très important pour l'enfant endeuillé. **Dès l'annonce du décès, il est possible d'aider l'enfant en :**

 Suggérant une participation active de l'enfant aux funérailles (en fonction de son âge, cela peut être simplement déposer un dessin dans le cercueil)	 Evitant dans la mesure du possible de perturber le quotidien de l'enfant	 Maintenant les souvenirs de la personne décédée sans entraver le retour progressif à une dynamique de vie	 Détectant et traitant les sentiments de culpabilité
 Proposant des livres adaptés à l'âge de l'enfant sur la question de la mort et du deuil	 Faisant attention aux pertes secondaires qui viennent en conséquence de la mort du défunt : perte d'un partenaire de jeu, perte de la maison parce qu'on a l'obligation de déménager, etc.	 Favorisant les échanges avec d'autres enfants endeuillés	

Les **conseils pour les premiers instants** (voir plus haut dans "Pourquoi le deuil se complique?") s'appliquent également aux enfants, en les **adaptant à l'âge**. En tant qu'adulte aidant, vous pouvez par exemple leur proposer de voir le corps du défunt, en les **accompagnant**, et en les préparant à ce qu'ils vont voir en **répondant à leurs questions** ("Est-ce qu'il a froid ? Est-ce qu'il respire encore ? Est-ce qu'il a mal ?" etc.)

La fermeture du cercueil peut-être une étape particulièrement difficile pour les parents d'un enfant endeuillé. Or, l'enfant peut être **choqué par la réaction douloureuse de ses parents**. Dans ces cas-là, il peut être utile de le **confier à un autre membre de la famille** qui pourra prendre soin de lui durant cette étape.

Les professionnels de santé peuvent mettre en place une **thérapie de soutien pour les enfants**, via des temps individuels ou des temps de groupe, pour les aider à verbaliser et identifier ce qu'ils ressentent et leur donner des outils pour gérer ces émotions. Globalement, les enfants ont **accès aux ressources plus rapidement que les adultes**, ils se mettent moins de barrière. Quelques séances peuvent ainsi suffire à les faire se sentir mieux.

Dans tous les cas, il ne faut **jamais mentir à un enfant**, même en utilisant simplement des métaphores. On ne dira pas que le défunt est "parti au ciel", ou faire "un grand voyage", car cela pourrait **provoquer des angoisses importantes** chez l'enfant à chaque départ de ses parents, de ses proches. Peu importe l'âge de l'enfant, **on peut utiliser le mot "mort"**, même s'il ne comprend pas encore qu'elle est universelle et irréversible.

In fine, **valoriser les souvenirs positifs** des moments passés avec le défunt plutôt que pointer son absence.

## LES ASSOCIATIONS



Plusieurs associations proposent un accompagnement des personnes endeuillées et des ressources utiles. Il en existe dans toutes les régions. En voici quelques-unes – la liste n'étant, bien sûr, pas exhaustive :

- [Vivre son deuil](#)
- [Mieux traverser le deuil](#)
- [Empreintes](#) :
- L'espace "[Ecoute deuil](#)" de l'association JALMALV, à Grenoble
- [L'association Jonathan Pierres Vivantes](#)
- [La FAVEC](#)

## SOURCES DU DOSSIER DEUIL

Sauteraud, A. (2012). *Vivre après ta mort : Psychologie du deuil*. Odile Jacob.

Association, A. P. (2022b). *DSM-5-TR(tm) Classification*. American Psychiatric Publishing.

CIM-11 pour les statistiques de mortalité et de morbidité. (s. d.-b).

<https://icd.who.int/browse11/l-m/fr#/http://id.who.int/icd/entity/1183832314>

Djelantik, A. A. M. J., Smid, G. E., Mroz, A., Kleber, R. J., & Boelen, P. A. (2020). The prevalence of prolonged grief disorder in bereaved individuals following unnatural losses : Systematic review and meta regression analysis. *Journal of Affective Disorders*, 265, 146-156.

Shear, K., Frank, E., Houck, P. R., & Reynolds, C. F. (2005). Treatment of Complicated Grief. *JAMA*, 293(21), 2601.  
<https://doi.org/10.1001/jama.293.21.2601>

[Managing-Difficult-Times\\_short.pdf \(columbia.edu\)](#)

Yuan, M., Wang, Z., Fei, L., & Zhong, B (2022). Prevalence of prolonged grief disorder and its symptoms in Chinese parents who lost their only child : A systematic review and meta-analysis. *Frontiers in Public Health*, 10. <https://doi.org/10.3389/fpubh.2022.1016160>

Meert, K. L., Donaldson, A. E., Berg, R. A., Harrison, R., Berger, J. T., Zimmerman, J. J., Anand, K. J. S., Carcillo, J. A., Dean, J. M., Willson, D. F., Nicholson, C., & Shear, K. (2010). Complicated Grief and Associated Risk Factors Among Parents Following a Child's Death in the Pediatric Intensive Care Unit. *Archives of pediatrics & adolescent medicine*, 164(11), 1045. <https://doi.org/10.1001/archpediatrics.2010.187>

Comment aider quelqu'un qui vit un deuil - Association Vivre Son Deuil - Suisse. (2019, 17 mai)  
<https://www.vivresondeuil-suisse.ch/le-deuil/comment-aider-quelquun-qui-vit-un-deuil/>

Don de jours de repos à un salarié dont l'enfant est décédé. (2022, 10 janvier). *Service-public.fr*.  
<https://www.service-public.fr/particuliers/vosdroits/F35312>

Bryant, R. A., Kenny, L., Joscelyne, A., Rawson, N., Maccallum, F., Cahill, C. M., Hopwood, S., Aderka, I. M., & Nickerson, A. (2014). Treating Prolonged Grief Disorder. *JAMA Psychiatry*, 71(12), 1332.  
<https://doi.org/10.1001/jamapsychiatry.2014.1600>

Romano, H., Baubet, T., Rezzoug, D., & Roy, I. (2006). Prise en charge du deuil post-traumatique chez l'enfant suite à une catastrophe naturelle. *Annales médico-psychologiques*. <https://doi.org/10.1016/j.amp.2006.01.010>

Romano, H. (2008). L'enfant face à la mort. *Etudes Sur La Mort*, n° 131(1), 95-114.  
<https://doi.org/10.3917/eslm.131.0095>

Keddie, K. M. G. (1977). Pathological Mourning after the Death of a Domestic Pet. *British Journal of Psychiatry*.  
<https://doi.org/10.1192/bjp.131.1.21>

Leaune, E., Durif-Bruckert, C., Noelle, H., Joubert, F., Ravella, N., Haesebaert, J., Poulet, E., Chauillac, N., & Cuveillier, B. (2021). Impact of exposure to severe suicidal behaviours in patients during psychiatric training : An online French survey. *Early Intervention in Psychiatry*. <https://doi.org/10.1111/eip.12923>