

Du bon soin du deuil

Dans le contexte qui est le nôtre, en avril 2020 aux circonstances exceptionnelles, en tant qu'accompagnants bénévoles de l'Association Actes26, nous vous proposons quelques suggestions pour apporter un soin tout particulier pour vivre au mieux le deuil d'un proche, notamment lorsqu'il n'est pas possible d'assister à la cérémonie des obsèques.

Avoir au moins accès à une représentation du défunt, sans être présent, du moment de la mise en bière jusqu'à la cérémonie des obsèques, est très important pour vivre ensuite le deuil de cette personne disparue.

Pour atténuer la violence de ce vécu, que peut-on alors imaginer ? Quelles préconisations pour chacun des membres de la famille ?

Celle-ci pourra choisir dans cette liste non exhaustive et continuer à faire preuve de créativité :

A la mise en bière et à la présentation du défunt à la famille :

- Que les personnes de la famille écoutent, auprès des soignants, les paroles de la personne malade avant son décès, pour les noter et les transmettre à chaque absent et chaque participant de la cérémonie.

-Rappeler (et commenter si nécessaire) au personnel des pompes funèbres, l'assouplissement de la réglementation nationale (cf. site du Haut Conseil Santé Publique), tout en s'inscrivant dans leurs difficultés de risque sanitaire encouru.

-Proposer des relais de ce personnel des pompes funèbre à imaginer : un personnel soignant, un proche, ou autre, lors de la mise en bière, par exemple, pour prendre ne serait-ce qu'une photo du défunt, pour permettre aux différents membres de la famille, exclus de la cérémonie d'être au plus près de la réalité de la mort.

-Créer des chaînes de solidarité entre les différents membres de la famille du défunt (*selon Isabelle de Marcellus, Psychologue coordinatrice de l'Association parisienne Empreintes accompagnant les personnes endeuillées**).

-Sensibiliser, dès le moment de la mise en bière jusqu'aux obsèques, sur l'importance d'un geste de chacun des membres de la famille absents : *Que puis-je lui dire, à la personne défunte ? Comment lui dire ?*

-Solliciter un écrit, une lettre, un dessin, une peinture, un film, une photo du défunt, un morceau de musique : faire confiance en la créativité familiale et collecter dans une boîte à dons, à faire circuler aux présents aux obsèques et à ceux qui sont absents.

-Créer, chez soi, un jardin zen du souvenir, inspiré avec des éléments de nature ou autre, personnalisé, avec implication physique, cœur et esprit et la participation des jeunes enfants également.

-Créer un lieu d'offrandes, à la manière asiatique, chez soi, pour le défunt.

-Ecouter et permettre les pleurs, encore et encore, les écouter sans rien faire, sans rien dire...sur de longs moments de présence, au téléphone.

-Encourager cette créativité, à tout moment, ne laisser aucune proposition de côté de l'un ou l'autre membre de la famille.

Pendant la cérémonie des obsèques :

-Envoyer à tous les absents, avant la cérémonie, un découpage horaire avec les différentes propositions (textes, musiques, ...) pour suivre à distance, pas à pas, la cérémonie, la visualiser, y participer autant que possible au même moment, même à distance, par exemple : à une marche lente, au même moment, ensemble.

-Proposer d'allumer une bougie, tous à la même heure, au même moment, un chant proposé à chacun des membres de la famille bref créer un lien à distance, un instant à partager.

-Présenter la boîte avec les dons de chacun des absents : tableau, peinture, film, document audio.... textes, musique.

-Constituer et compléter un reportage photos des différentes étapes de la cérémonie.

-Faire duplicata de ce « petit livre d'or » à offrir aux différents membres de la famille.

-Se revoir ensuite, après la cérémonie, ensemble, même à distance en vidéoconférence, ou tout autre moyen.

-Reprendre les croyances, les rituels, les valeurs familiales.

Après la cérémonie :

-S'assurer que chaque absent puisse se recréer la situation, dans l'échange téléphonique, ou courrier à chaque membre de la famille...faire circuler la parole des uns, des autres.

-S'inquiéter que chacun des membres de la famille a la possibilité de contacter un psychologue dans son quartier.

-Se retrouver pour planter un arbre, plus tard, dans le jardin d'un membre de la famille ou un autre endroit choisi ensemble.

-Organiser un lâcher de lanternes chinoises, ballons : toute occasion de partager et opportunité de continuer le chemin en étant reliés.

-Accomplir en famille une randonnée appréciée de la personne défunte.

-S'assurer, après quelques temps quand la personne endeuillée aura cheminé six à huit mois, si la personne souhaite rejoindre un groupe de parole spécialisé pour personnes endeuillées.

*Empreintes www.empreintes-asso.com

Mieux traverser le deuil : www.mieux-traverser-le-deuil.fr (affiche jointe à diffuser)