

Le deuil, ce chemin intime et singulier

On ne « fait » pas son deuil comme on franchirait des étapes ordonnées. Après la perte de son fils, Marie Brasseur a voulu comprendre ce que traversent les endeuillés, leurs fragilités comme leurs ressources.

ENTRETIEN
ANNE-SOPHIE LEURQUIN

Il y a sept ans, Marie Brasseur perdait son deuxième enfant, Paolo, à la naissance. De cette épreuve bouleversante est né un blog puis un livre, nourris à la fois par son expérience intime et par des dizaines de témoignages de personnes endeuillées. L'ambition de la traductrice de formation devenue consultante en communication n'était pas de raconter seulement son histoire, mais de comprendre ce que le deuil fait aux êtres, aux corps, au couple, aux familles, et la manière dont, aujourd'hui, la parole circule autrement grâce notamment aux réseaux sociaux. Dans *Le deuil ne se tait pas*, elle explore les différentes facettes du deuil et les transformations profondes qu'il induit.

Quelle a été l'impulsion qui vous a menée à écrire ?

Après la mort de Paolo, j'ai eu besoin d'aller très profondément dans mon deuil, mais aussi dans la thématique du deuil elle-même. J'ai lu énormément, écouté des podcasts, assisté à des conférences. Puis une amie m'a dit : « Tu devrais écrire. »

L'idée a fait son chemin. Mais je sentais que, si j'écrivais, je devais aussi écouter les autres. J'avais besoin qu'on me parle du deuil au sens large, pas seulement du deuil périnatal. J'ai donc multiplié les témoignages de personnes endeuillées autour de moi, puis plus largement, et j'ai également rencontré des psychologues, sociologues, anthropologues, accompagnants et professionnels du funéraire. J'avais besoin de comprendre comment chacun traverse la perte, avec quelles ressources, quelles fragilités, quels appuis.

Qu'est-ce que ces témoignages vous ont justement permis de comprendre ?

Chaque deuil suit son propre chemin. Ce n'est pas une ligne droite, ni une succession d'étapes bien ordonnées. Je ne crois pas que l'on « fasse » son deuil. On n'efface pas l'empreinte d'un être cher. C'est une forme de présence qui continue autrement.

Que pensez-vous des étapes dans ce chemin du deuil (le déni, la colère, le marchandage, la dépression et l'acceptation), telles que formulées par la psychiatre Elisabeth Kübler-Ross ?

C'est une référence importante, bien sûr, mais très (trop) théorique selon moi. Avec le recul, je ne me suis pas vraiment retrouvée dans ce schéma. Un deuil ne suit pas forcément un ordre précis, c'est beaucoup plus mouvant et complexe que ça : chacun le traverse à son rythme, de façon différente. Il y a d'autres ressources théoriques qui m'ont été précieuses, que je partage dans mon livre, à commencer par cette très belle lettre à l'intention des proches d'une personne endeuillée, du psychiatre Christophe Fauré, dans son livre *Vivre le deuil au jour le jour*.

Il y a toutes sortes de deuils, écrivez-vous...

Quand on parle de deuil, on pense immédiatement à la mort d'un proche, mais ce n'est pas la seule façon d'être endeuillé. Surtout, un deuil n'est pas l'autre. L'intensité de la perte dépend de la relation, du choc, de l'inattendu. On dit aussi qu'un deuil non résolu impacte plus fortement le suivant. Moi, j'avais déjà vécu six fausses couches avant la naissance de ma fille aînée. J'étais à chaque fois anéantie, mais je ne mettais pas le mot de deuil sur les pertes. A la mort de mon fils, tous mes repères ont vacillé. La perte

d'un enfant est bouleversante parce qu'elle emporte aussi une projection, un avenir, une part de soi comme parent.

Pourquoi « le deuil ne se tait pas » et ne doit pas se taire ?

Ce que j'ai voulu dire, c'est d'abord qu'un deuil a des choses à nous dire, à nous transmettre, à nous faire comprendre, probablement. Et puis il ne se tait pas dans un autre sens aussi : on peut en parler, on peut aborder ses émotions, essayer de trouver des gens qui vont nous écouter. Le deuil ne doit pas rester sous silence. Je repense souvent à la grand-mère de mon mari, qui m'avait parlé, dès notre première rencontre, du bébé qu'elle avait perdu. Elle m'en parlait comme si c'était la veille. Quand Paolo est mort, j'ai immédiatement repensé à elle. J'ai compris qu'un deuil peut rester extrêmement vivant, même après des années.

Comment la perte d'un enfant impacte-t-elle le couple et plus globalement la famille ?

On traverse le deuil seul, mais aussi en couple quand on est deux. Pourtant, on n'est jamais au même endroit au même moment. On n'a pas les mêmes besoins, pas les mêmes silences, pas les mêmes élans. Il faut réinventer un équilibre. A cela peut s'ajouter la gestion de la famille. Quand on a perdu Paolo, ma fille Lila avait trois ans. Elle pensait que son petit frère allait revenir de l'hôpital avec nous, mais il a fal-



Le deuil ne se tait pas
MARIE BRASSEUR
Editions Academia
276 p. 23 €

lu lui expliquer l'inexplicable pour un enfant... Elle revenait sans cesse avec ses questions, tant qu'elle n'avait pas vraiment compris. Le livre pour enfants de Véronique Willems, *Poussinou s'en est allé*, a aussi été une ressource pour nous.

Vous montrez que le chagrin lié à la perte a des répercussions à tous niveaux...

Le deuil a un impact sur tout : le mental, le physique, la vie sociale, la vie professionnelle, la vie familiale, le sommeil, l'alimentation. Moi, j'ai d'abord ressenti une fatigue immense, au point de ne vouloir que dormir, puis des troubles du sommeil et une grande envie de sucre, comme pour compenser mon chagrin. J'ai essayé de trouver des outils pour m'apaiser, pour retrouver un peu de sérénité : la méditation, la cohérence cardiaque, certaines petites choses qui me permettaient de me recentrer quand j'avais l'impression de partir dans tous les sens. Il y a aussi eu d'autres ressources, très simples : voir les bourgeons, les fleurs, le soleil qui se lève ou qui se couche.

Vous consacrez un chapitre aux réseaux sociaux. En quoi changent-ils la manière de vivre son deuil aujourd'hui ?

Quand j'étais encore à l'hôpital, on m'a

parlé de groupes de parole de parents endeuillés et de communautés sur Facebook. On peut y déposer certaines choses qu'on n'arrive plus à dire à ses proches qui ne souhaitent qu'une chose, c'est que vous alliez mieux. Les réseaux sociaux offrent aujourd'hui de nouvelles ressources et de nouveaux moyens de communiquer. Mais ils exigent aussi du recul : à force de fréquenter des groupes, des pages ou des publications liées au deuil, les algorithmes finissent par vous nourrir en permanence de ces contenus.



A la mort de mon fils, tout a vacillé. J'ai eu besoin d'aller très loin dans mon deuil et d'explorer la thématique du deuil à travers des livres, des conférences et des podcasts

”

Malgré cette présence numérique, la mort reste pourtant taboue dans notre société. Comment l'expliquez-vous ?

Il y a cette injonction implicite qu'il ne faut pas penser à la mort ni en parler, comme si ça allait l'accélérer ou alourdir le deuil. Alors qu'au contraire, c'est plutôt le silence qui est difficile à vivre. Il y a aussi le fait qu'on ne meurt plus comme avant à la maison, mais à l'hôpital. Les rites ont évolué. En même temps, c'est très paradoxal, parce qu'aujourd'hui la mort est très présente sur les réseaux sociaux : sur Facebook ou Instagram, les annonces de décès, comme les hommages et les souvenirs sont fréquents. La mort est à la fois tue et omniprésente.

« J'ai compris qu'un deuil peut rester extrêmement vivant, même après des années », explique Marie Brasseur. © SHUTTERSTOCK.

