

## VIVRE LE DEUIL - BIBLIOGRAPHIE

Actualité du 11/11/15

La mort étant inéluctable, pour ceux qui restent, la perte d'un proche est une épreuve douloureuse que l'on a beaucoup de mal à accepter. Souvent plusieurs sentiments se mélangent : tristesse, colère, regrets, ou encore déni...

Pour continuer à avancer malgré le chagrin, il faut faire son deuil.

Un processus long et complexe.

### QUELQUES OUVRAGES

#### **Vivre le deuil au jour le jour**

La perte d'un proche, prévisible ou brutale, est un traumatisme dont les répercussions physiques, psychologiques, relationnelles, sociales et spirituelles se font sentir tout au long de la vie. Le deuil est différent selon la place de la personne que l'on a perdue et la manière dont celle-ci s'inscrit dans l'histoire de chacun. Mais dans tous les cas, il est fait d'un amalgame d'émotions et de réactions dont la complexité n'a d'égale que la violence qu'il cause.

Répondant à des questions fondamentales - comment vivre sans lui/elle ? La douleur s'arrêtera-t-elle s'arrêter un jour ? Les autres peuvent-ils comprendre ? -, et nourri de témoignages, la nouvelle édition enrichie de ce guide indispensable aux personnes endeuillées et à leur entourage dit et analyse la déchirure. Il apporte un réconfort inestimable pour celles et ceux qui, confrontés à une indicible douleur, ne savent plus comment avancer.

Pour avoir aidé pendant des années des endeuillés, Christophe Fauré sait trouver les mots justes pour chacun et montrer la voie qui permet, un jour, de retrouver le goût de la vie.

Auteur : Dr Christophe Fauré

Ed. Albin Michel, juin 2012

#### **Après le suicide d'un proche : Vivre le deuil et se reconstruire**

Une personne que vous aimiez s'est donnée la mort et depuis c'est le chaos. Face au vide, à la détresse, à l'impuissance, où trouver la force de continuer à avancer - et d'abord de survivre au suicide de son compagnon, de son parent, de son enfant ? Face à ce cataclysme, les mots manquent, d'autant que dans une société où la mort est un tabou, le deuil lié au suicide l'est encore davantage. Christophe Fauré aborde tous les aspects de cette souffrance pas comme les autres : le gouffre de la culpabilité, la colère, le vécu dépressif et le désespoir, la tentation d'en finir à son tour, les difficultés dans la relation avec autrui, l'extrême solitude, le désarroi des proches... À partir de très nombreux témoignages, qui sont autant de reflets de la diversité des situations, il s'adresse à celui qui reste lorsque l'autre est parti et à son entourage, si démunis pour l'aider. Ces paroles sur l'indicible sont là pour aider le lecteur non pas à oublier, mais à nommer sa souffrance afin que la cicatrisation s'opère, lentement, en sachant que cette blessure ne guérira jamais tout à fait.

Dr Christophe Fauré

Ed. Albin Michel, février 2007

#### **Hommes et femmes face au deuil**

Lorsque la mort survient dans la famille, hommes et femmes ont souvent du mal à se comprendre. Couples, pères et filles, mères et fils, frères et soeurs partagent la douleur de la perte mais s'éloignent.

Contenir ses émotions ou laisser couler ses larmes, exprimer sa peine ou rester silencieux, penser ou ressentir, se projeter dans le futur ou être en lien avec le passé... sont des différences d'attitude qui peuvent ajouter de la souffrance à la souffrance.

Nicole Beauthéac, psychothérapeute, spécialisée dans l'accompagnement du deuil, aborde la manière masculine et féminine d'y faire face. En s'appuyant sur la parole des endeuillés, forte, juste, courageuse et lucide, elle montre que si la perte d'un être cher peut séparer les couples et les familles, elle permet également de resserrer les liens. Car la lente guérison de l'absence conduit à la redécouverte de la valeur de l'amour.

Auteure : Nadine Beauthéac

Ed. Albin Michel, octobre 2008

### **Vivre après la mort de son enfant - Des parents témoignent**

C'est un livre sur l'une des pires expériences que la vie puisse réserver. Une épreuve qui déchire le cœur à jamais. Josette Gril a recueilli le témoignage de quinze parents, six hommes et neuf femmes de tous âges, tous milieux, ayant perdu leur enfant par accident, maladie ou suicide, et ce depuis quelques mois pour certains, de longues années pour d'autres. Comment ont-ils vécu cette tragédie ? Comment ont-ils vécu l'absence impossible à combler, l'immense chagrin dont on pense qu'on ne sortira jamais ?

En nouant sa propre expérience de mère endeuillée à ces témoignages, Josette Gril réfléchit à la spécificité du deuil d'enfant et souligne le rôle fondamental de la douleur - qui dévaste mais aussi garantit qu'on reste vivant - avant de présenter quelques voies empruntées par les parents : groupes de parole, psychothérapie, lecture...

Alors que les circonstances de la mort, l'histoire de chacun et de la famille au moment du drame, mais aussi les façons de réagir apparaissent dans toute leur diversité, des points communs se dessinent nettement, qui tissent le lien profond que le livre cherche à établir avec ses lecteurs : intégrer l'absence des êtres chers dans notre vie, les porter dans nos cœurs est une façon de ne pas se laisser anéantir, de continuer à les faire vivre.

Auteure. : Josette Gril

Ed. Albin Michel, mars 2007