

## Bibliographie et ressources diverses

### 1. LIVRES

#### THÉORIE

Marie-France AUGAGNEUR, *Vivre le deuil : de la désorganisation à une réorganisation*, 2<sup>e</sup> édition revue et complétée, Lyon, Chronique sociale, 1994, coll. « Comprendre les personnes ».

Plus de trente années de pratique infirmière et sociale passées en France et en Grande-Bretagne auprès des malades, des mourants et de leur famille ont amené l'auteure à mesurer la difficulté de continuer à vivre pour « ceux qui restent » après le décès d'un proche. Cet ouvrage pose le constat d'un traumatisme affectif, social et matériel et se propose d'apporter, de façon très structurée, une aide éclairée et concrète.

Marc AUGÉ (avec la collaboration de Minelle VERDIÉ), *La mort et moi et nous*, Paris, Textuel, 1995, coll. « Le Penser-Vivre ».

Au-delà du constat d'un « déni » de la mort loin de se limiter à notre époque, cet ouvrage collectif coordonné par l'ethnologue et anthropologue Marc Augé apporte un éclairage neuf sur la place de la mort dans notre société. Les pistes dessinées font apparaître avec force la nécessité de recréer de nouvelles solidarités pour permettre aux vivants de reprendre leurs « marques » avec la mort.

Marie-Frédérique BACQUÉ, *Le deuil à vivre*, préface de Rosine Debray, nouvelle édition, Paris, Odile Jacob, 2000, coll. « Poches Odile Jacob ».

Le deuil, l'un des thèmes les plus tabous de nos sociétés occidentales, fait ici l'objet d'une réhabilitation. La psychologue Marie-Frédérique Bacqué (voir aussi titre suivant) montre qu'il est de notre devoir d'inventer des moyens, tant personnels que collectifs, pour faire face à l'écoulement du temps et aux drames qui accompagnent le mouvement même de la vie. Autrement dit, pour apprivoiser la mort.

Marie-Frédérique BACQUÉ & Michel HANUS, *Le deuil*, 8<sup>e</sup> édition mise à jour, Paris, Presses universitaires de France, 2020, coll. « Que sais-je ? ».

Rédigé par des pointures dans le domaine (Marie-Frédérique Bacqué, docteure en psychologie, est professeure de psychopathologie clinique à l'Université de Strasbourg et rédactrice en chef de la revue *Études sur la mort*, et Michel Hanus, docteur en psychologie et en médecine, fut président-fondateur de la fédération européenne « Vivre son deuil »), ce remarquable ouvrage de synthèse insiste sur les nouvelles approches psychologiques et sociales de l'expérience douloureuse que constitue le deuil, venant s'ajouter au recours traditionnel aux professionnels.

Christophe FAURÉ, *Vivre le deuil au jour le jour*, Paris, Albin Michel, 2018 (nouvelle édition revue et enrichie).

Un incontournable ! Ce guide théorique destiné aux personnes endeuillées et à leur entourage décrit 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, le psychiatre et psychothérapeute Christophe Fauré sait trouver les mots justes pour chacun et montrer la voie qui permet, un jour, de retrouver le goût de la vie. Une liste des associations utiles clôture l'ouvrage.

Corine GOLBERGER, *Quand la mort sépare un jeune couple. Le veuvage précoce*, Paris, Albin Michel, 2017.

Chaque année, en France, 30 000 femmes et hommes de moins de 55 ans, mariés ou non, sont confrontés à la perte de l'autre et font l'expérience du veuvage. Dans l'immense majorité des cas, le veuvage produit des familles monoparentales. Mais que sait-on vraiment des jeunes veufs ? Corine Goldberger, journaliste mère de deux enfants et elle-même veuve depuis 2002, est partie à leur rencontre pour explorer et comprendre leur vécu. Ce livre s'adresse aussi à tous les proches qui, souhaitant aider la jeune veuve ou le jeune veuf, peinent à trouver les mots, les gestes et le ton appropriés.

Michel HANUS & Barbara M. SOURKES, *Les enfants en deuil. Portraits du chagrin*, Paris : Frison-Roche, 1997, coll. « Face à la mort ».

Des récits d'enfants endeuillés constituent les enseignements de cette étude menée par Michel Hanus (voir *supra*) et Barbara M. Sourkes (psychologue clinicienne exerçant à l'Hôpital de Montréal pour enfants). Ces récits permettent de mieux comprendre quel destin ou quels comportements vont avoir les enfants ou les adolescents confrontés précocement à la mort, au suicide ou encore à la découverte qu'il/elle ne fait que remplacer un frère/une sœur disparu(e).

Michel HANUS *et al.* (dir.), *Le grand livre de la mort à l'usage des vivants*, préface d'André Comte-Sponville, Paris, Albin Michel, 2007.

Lorsqu'elle vient à nous toucher concrètement, la mort nous laisse désemparés. Codirigé par Michel Hanus (voir *supra*), ce vaste ouvrage associant une centaine de spécialistes de tous horizons traite d'un large éventail de questions, notamment : Qu'est-ce que la mort ? Qu'en disent la médecine, les philosophies, les religions ? Comment accompagner la fin de vie ? Que faire du corps ? Qu'est-ce que le temps du deuil ? Des extraits littéraires et deux anthologies – textes à lire lors des funérailles, textes à méditer – complètent cet ouvrage unique en son genre.

Anne LIU (dir.), *Le deuil du conjoint. De l'ombre à la lumière*, Lyon, Chronique sociale, 2017, coll. « Comprendre les personnes ».

Cet ouvrage collectif hybride coordonné par Anne Liu (maître de conférences à Lyon) est destiné aux veuves et aux veufs mais aussi à tous ceux qui, par leur profession ou leur affection, leur sont proches. Le deuil est d'abord présenté sous le regard de professionnels et au plus près de la dure réalité. Viennent ensuite des témoignages émouvants de femmes et d'hommes dont la vie a basculé, aux formes variées : poésie, prose... En fin d'ouvrage, on trouvera une liste d'associations et de sites où trouver un appui. Les auteurs eux-mêmes sont joignables via une adresse courriel de contact.

Ginette RAIMBAULT, *Lorsque l'enfant disparaît*, Paris, Odile Jacob, 1996.

La psychanalyste Ginette Raimbault explore la façon dont les parents ont à surmonter l'épreuve intolérable que constitue la perte d'un enfant. S'appuyant sur les témoignages spontanés de grands noms (Victor Hugo, Gustav Malher, Isadora Duncan ou encore Geneviève Jurgensen) ayant pu trouver les mots pour exprimer leur détresse et « intégrer » leur deuil, elle pose de façon incisive et émouvante une question universelle : qu'est-ce qu'un enfant pour son parent ?

Ginette RAIMBAULT, *Parlons du deuil*, nouvelle édition, Paris, Payot & Rivages, 2020, coll. « Petite bibliothèque Payot ».

« On a longtemps dit que j'étais réservée, voire "muette comme une tombe". En fait, il ne s'agissait ni de froideur ni d'indifférence. J'étais en deuil. Et je ressentais comme une nécessité d'habiter un monde lisse, impersonnel et protecteur vis-à-vis, non pas de la mort, mais de la séparation qu'elle inflige avec la disparition de l'autre » confie Ginette Raimbault (voir titre précédent). Dans ce livre limpide et probablement l'un des plus personnels qu'elle ait écrits, parole est donnée aux endeuillés, avec lesquels nous explorons le « cataclysme intérieur » provoqué par la mort de l'être aimé.

Solange ROUSSIER, *Veufs : la vie sans elle. Première enquête sur un monde discret*, Paris, Bayard éditions, 2000.

Une quarantaine d'entretiens approfondis, menés avec des hommes âgés de 30 à 93 ans, sont éclairés par des encadrés rédigés par des spécialistes : sociologues, notaires, médecins, hommes d'église.

## TÉMOIGNAGES

Claude ASKOLOVITCH, *À son ombre*, Paris, Grasset, 2020.

En juillet 2009, le journaliste et écrivain Claude Askolovitch perd sa femme, Valérie et, dans le même temps, tombe amoureux de Kathleen, vingt ans plus jeune que lui. Tandis que la tristesse et la culpabilité le rongent, il tente de se convaincre : « on a le droit de vivre, cela ne salit rien ». Dans cette confession sobre et mélancolique, il descend au fond de lui-même, décrivant ses angoisses, ses égarements et ses lâchetés.

Katia CHAPOUTIER, *La vie après le suicide d'un proche. Témoignages d'espoir*, Paris, Le Passeur, 2017 (aussi disponible dans la coll. « Le Passeur poche »).

Le deuil après suicide a ses particularités : choc post-traumatique, culpabilité, colère, honte... Dans ce livre, pendant d'un documentaire (voir section « Films & séries »), la réalisatrice Katia Chapoutier donne la parole aux endeuillés du suicide. Ils racontent leurs histoires, partagent leurs expériences et prouvent que l'on peut non seulement survivre mais vivre. Leurs témoignages, éclairés et complétés par les regards de spécialistes comme les psychiatres Christophe Fauré ou Xavier Pommereau, constitue un document rare qui donne des clefs fondamentales pour se reconstruire après le suicide d'un proche.

COCO (pseudonyme de Corinne NEY), *Dessiner encore*, Paris, Les Arènes, 2021, coll. « Les Arènes BD ».

Le récit graphique poignant d'un voyage intérieur pudique et authentique. La dessinatrice satirique Coco (*Charlie Hebdo*) raconte son 7 janvier 2015 et le long chemin de sa reconstruction. « L'attentat du 7 janvier 2015 tourne en boucle dans ma tête. Tout fout le camp en moi mais le dessin résiste... »

Yves DE LOCHT et Guylaine LIÉTAERT, *Maintenant qu'ils ne sont plus là. Le deuil après une agonie, un suicide ou une euthanasie*, préface de Vincent Engel et postface de Wim Distelmans, Héவில் (Belgique), Ker éditions, 2021, coll. « Savoir perdu ».

Assisté dans la rédaction par Guylaine Liétard (professeure de français dans l'enseignement supérieur pédagogique et animatrice d'ateliers d'écriture), le médecin généraliste Yves de Locht, homme de terrain travaillant en étroite collaboration avec les services de soins palliatifs, donne dans cet essai la parole à des proches de personnes décédées suite à une agonie, un suicide ou une euthanasie. Les nombreux témoignages recueillis illustrent à quel point les circonstances dans lesquelles la mort survient sont déterminantes pour le deuil des proches. La possibilité d'accompagner les patients dans de bonnes conditions s'avère cruciale et, *a contrario*, les conséquences sont dévastatrices lorsque les derniers temps de la vie ne peuvent être vécus et partagés dans l'empathie et la dignité.

Philippe FOREST, *Tous les enfants sauf un*, Paris, Gallimard, 2007 (aussi disponible en poche dans la coll. « Folio »).

Que peuvent signifier dans notre monde aujourd'hui la maladie et la mort d'un enfant ? Philippe Forest revient sur l'événement qui fut à l'origine de son premier roman paru dix ans plus tôt, *L'enfant éternel* (voir section « Littérature »). Le récit d'hier est devenu un essai, au travers duquel le chagrin provoqué par la perte, l'effacement devant la vérité crue et la révolte exigent d'être pensés sans répit.

Atul GAWANDE, *Nous sommes tous mortels. Ce qui compte vraiment en fin de vie*, traduit de l'anglais (États-Unis) par Odile Demange, Paris, Fayard, 2015.

Chirurgien réputé, professeur de médecine et rédacteur pour le *New Yorker*, Atul Gawande s'interroge sur la mort et les limites de la médecine, posant une question fondamentale : au crépuscule d'une vie, comment continuer à mener une existence aussi riche que possible ? Les histoires vécues, parfois bouleversantes, qu'il relate illustrent que nombre de solutions existent et qu'une structure adaptée permet de gagner en qualité de

vie. Véritable plaidoyer pour une médecine qui saurait écouter et discuter avec les patients de leurs désirs et de leurs peurs, ce livre montre que la mort peut être apprivoisée et acceptée, et que l'on peut profiter jusqu'au bout d'une vie pleine de sens.

Anne-Dauphine JULLIAND, *Deux petits pas sur le sable mouillé*, Paris, Les Arènes, 2011 (aussi disponible en poche aux éditions J'ai lu, en texte seul et en version illustrée).

« Il faut ajouter de la vie aux jours, lorsqu'on ne peut plus ajouter de jours à la vie » (Dr Jean Bernard) : la fille aînée d'Anne-Dauphine Julliard, Thaïs, vient d'avoir deux ans quand le diagnostic d'une maladie génétique incurable (la leucodystrophie métachromatique) ne lui donne plus que peu de temps à vivre. Ce témoignage raconte les derniers mois et le décès de Thaïs – alors que sa petite sœur Azylis se révèle elle aussi porteuse de la même maladie – et tempère l'inadmissible par la découverte de solidarités et de forces insoupçonnées. Tout ce qu'un couple, une famille, des amis, une nounou sont capables de mobiliser et de donner.

Anne-Dauphine JULLIAND, *Consolation*, Paris, Les Arènes, 2020 (aussi disponible en poche aux éditions J'ai lu).

Quand on lui demande comment elle fait quand elle est triste, Anne-Dauphine Julliard répond qu'elle a un truc imparable : elle pleure. Avec simplicité et profondeur, ce livre nous guide sur le chemin de la consolation, nous la fait découvrir et montre comment nous pouvons l'apporter à une personne endeuillée.

Catherine MEURISSE, *La légèreté*, préface de Philippe Lançon, Paris, Dargaud, 2016.

Dessinatrice à *Charlie Hebdo* depuis de longues années, Catherine Meurisse a vécu le 7 janvier 2015 comme une tragédie personnelle dans laquelle elle a perdu des amis, des mentors, le goût de dessiner, la légèreté. Au-delà de la violence des faits, une nécessité lui est apparue : s'extirper du chaos et de l'aridité intellectuelle et artistique qui se sont ensuivis, en leur cherchant un opposé : la beauté. Cette bande dessinée bouleversante retrace un processus d'apaisement, consignait les moments d'émotion vécus sur des lieux de « renaissance » tels que l'océan, le Louvre ou la Villa Médicis à Rome.

Sheryl SANDBERG et Adam GRANT, *Option B. Surmonter l'adversité, être résilient, retrouver l'aptitude au bonheur*, traduit de l'anglais (États-Unis) par Anna Souillac, Neuilly-sur-Seine, Michel Lafon, 2017 (aussi disponible aux éditions de la Librairie générale française dans la coll. « Le Livre de Poche »).

En 2015, Sheryl Sandberg perd brutalement son mari Dave Goldberg, âgé de 48 ans. Veuve avec deux jeunes enfants noyés par le chagrin, elle doit pourtant tenir bon et diriger l'une des plus grandes entreprises du monde.

Jérôme-Arnaud WAGNER, *N'oublie pas que je t'aime : histoire vraie*, Paris, Les nouveaux auteurs, 2015.

À l'aube de leur amour, l'auteur perd brutalement sa femme de trente-cinq ans suite à une faute médicale. À travers cette *love story* qui ne finit jamais et traverse les plus durs obstacles, il s'adresse à tous les amoureux et témoigne que rien n'est fini, même après la disparition d'un être cher. Un vibrant message d'espoir par-delà la mort.

Irvin D. YALOM & Marilyn YALOM, *Une question de mort et de vie*, traduit de l'anglais (États-Unis) par Philippe Blanchard, Paris, Albin Michel, 2021.

Le psychothérapeute Irvin D. Yalom et l'historienne Marilyn Yalom sont mariés depuis soixante-cinq ans et leur amour n'a pas pris une ride. Quand un cancer incurable est diagnostiqué chez la seconde, ils décident d'écrire un ouvrage à quatre mains sur cette épreuve, afin d'aider leur couple à la traverser et, peut-être, en soulager d'autres. Alternant la rédaction de chapitre en chapitre, Irvin et Marilyn Yalom déclinent leurs sentiments, proposent une réflexion puissante et émouvante sur les défis que pose une disparition annoncée et livrent une étonnante leçon de respect et d'amour.

## PSYCHOLOGIE & PHILOSOPHIE

*Mieux vivre avec la mort, la sienne et celle des autres (Psychologies Hors-Série n° 67, février-mars 2022).*

Ce numéro spécial du magazine *Psychologies* traite de nombreux sujets (les difficultés de parler de la mort, comment se dire adieu, les rituels qui réconfortent, traverser et accompagner le deuil...) et a été réalisé avec InMemori, service numérique gratuit qui permet de rendre hommage à un proche disparu (voir <https://fr.inmemori.com/hommage>).

Christophe ANDRÉ, *Consolations. Celles que l'on reçoit et celles que l'on donne*, Paris, L'Iconoclaste, 2022 (existe aussi en version illustrée).

Chagrins, déceptions, frustrations, maladies, deuils... : la vie est émaillée d'adversités auxquelles il faut faire face. Tour à tour, nous pouvons être amenés à être tantôt « consolés », tantôt « consolants ». Dans cet ouvrage, le psychiatre et psychothérapeute Christophe André reprend la tradition des « consolations », genre littéraire et philosophique remontant à l'Antiquité, et brosse un vaste tableau des diverses formes de consolations tout en en décrivant les processus. Il éclaire également le concept, récemment découvert, de « croissance post-traumatique » qui permet de mieux vivre après avoir intégré l'adversité, et explore aussi la dimension de l'auto-consolation. Un livre salvateur pour avancer malgré les blessures de la vie.

Marie DE HENNEZEL, *La mort intime. Ceux qui vont mourir nous apprennent à vivre*, préface de François Mitterand, Paris, Robert Laffont, 1995, coll. « Aider la vie » (aussi disponible en poche aux éditions Pocket).

Psychologue clinicienne, psychothérapeute et pionnière du développement et de la reconnaissance des soins palliatifs, Marie de Hennezel a accompagné durant dix ans des malades proches de la mort à l'Institut mutualiste Montsouris, à Paris. Elle témoigne ici de son expérience tant professionnelle que personnelle (lorsque la mort frappe ses proches), soulignant la richesse des derniers instants de ceux qui restent des « vivants » jusqu'au bout et qui, dans l'humilité et la vérité où les a plongés la souffrance, se révèlent des « maîtres ».

Marie DE HENNEZEL (en collaboration avec Nadège AMAR), *Mourir les yeux ouverts*, Paris, Albin Michel, 2005 (aussi disponible en poche aux éditions Pocket).

Marie de Hennezel poursuit le propos de *La mort intime* et l'amplifie, en s'appuyant sur l'expérience de son ami le philosophe Yvan Amar. Atteint d'une maladie chronique incurable, celui-ci a fait le choix de mourir « les yeux ouverts ». À contre-courant d'une société qui a presque fait du décès un tabou dissimulé dans les hôpitaux, Marie de Hennezel ose parler des derniers moments de la vie comme d'une occasion d'éveil et montre que regarder la mort en face offre un chemin pour mieux savourer la vie. La prise de conscience du caractère inéluctable de la mort permet en outre de réaliser que si la vie a une fin, la relation entre proches perdure au-delà dans la mesure où « [c]hacun peut faire de sa mort une leçon de vie pour les autres ».

Vinciance DESPRET, *Au bonheur des morts. Récits de ceux qui restent*, Paris, La Découverte, 2015, coll. « Les Empêcheurs de penser en rond » (aussi disponible dans la coll. « La Découverte-poche »).

Se débarrasser de ses morts est-il un idéal auquel nul ne saurait vraiment échapper s'il ne veut pas trop souffrir ? Philosophe et psychologue, professeure à l'Université de Liège, Vinciane Despret observe les modalités inventives par lesquelles, aujourd'hui, morts et vivants élaborent leurs relations, loin du sempiternel « faire son deuil » de la doxa. Avec les précautions universitaires d'usage, elle montre que « la mort n'est pas une question de tout ou rien » et que « [l]es morts ne le sont que si on cesse de s'entretenir avec eux ».

Vinciance DESPRET, *L'œuvre des morts*, Paris, La Découverte, 2023, coll. « Les Empêcheurs de penser en rond ».

Les morts peuvent aider les vivants à transformer le monde... Dans son dernier livre, Vinciane Despret nous raconte cinq histoires où des défunts proches ou éloignés dans le temps ont obligé les vivants à leur donner une nouvelle place. Ces morts « insistent » parce qu'il y a eu quelque chose d'injuste dans le sort qui a été le leur : victimes de violence, sacrifiés politiques à la raison du plus fort, etc. Ceux qui restent ont décidé de répondre à cette « insistance » en commandant une œuvre par l'intermédiaire d'un protocole politique et artistique (le

programme des Nouveaux Commanditaires, initié au début des années 1990 par l'artiste François Hers). Ce protocole consiste à choisir un artiste et à décider en commun d'une œuvre, laquelle va transformer en profondeur les commanditaires. Rien à voir, donc, avec le deuil dans sa forme autoritaire (quand les théories psychologiques enjoignent à l'oubli). C'est au contraire avec la vie, celle qui n'est plus mais qui est encore d'une autre manière, celle qui résiste à son effacement, que ce « faire avec » provoque une étonnante série de métamorphoses.

Édith GOLDBETER-MERINFELD, *Le deuil impossible. La place des absents en thérapie familiale*, préface de Mony Elkaïm, Louvain-la-Neuve, De Boeck Supérieur, 2017 (2<sup>e</sup> édition). Docteur en psychologie et psychothérapeute familiale systémique, Édith Goldbeter-Merinfeld propose une approche originale nourrie d'exemples issus d'une longue expérience clinique. En identifiant la place et le rôle des absents au sein de la famille, elle montre à quel point les relations familiales sont parfois fragiles et qu'il suffit d'une disparition, d'un décès ou d'une rupture pour remettre en cause des équilibres difficilement établis.

Claire KEBERS, *Le courage d'être heureux. La permanence du travail de deuil*, Bruxelles, Racine, 2006 (coll. « Les Racines de la Science »).

Psychothérapeute, formatrice à l'Association pluraliste de soins palliatifs en Région de Bruxelles-Capitale et animatrice de lieux de deuil, Claire Kebers aborde ici la question souveraine de notre désir de vivre par-delà le deuil et la tristesse. Ainsi, au travers du travail de deuil, si nous ne pouvons empêcher la douleur, il nous est cependant possible d'éviter ce qui fait que nous en gardions un mal de vivre.

Claire MARIN, *Rupture(s)*, Paris, Éditions de l'Observatoire, 2019, coll. « La Relève » (aussi disponible aux éditions de la Librairie générale française dans la coll. « Le Livre de Poche »).

Pour la philosophe Claire Marin, la définition de notre être est tout autant dans nos sorties de route suite à des « accidents » de la vie que dans nos lignes droites. Naissance ou deuil, séparation ou nouvel amour, besoin d'ailleurs : nos oscillations, nos vacillements fragilisent nos représentations, ébranlent nos certitudes mais soulignent aussi fondamentalement la place de l'imprévisible, questionnant notre capacité à supporter l'incertitude, à composer avec la catastrophe, voire à démarrer une nouvelle vie.

Michel ONFRAY, *Le deuil de la mélancolie : récit intime*, Paris, Robert Laffont, 2018 (aussi disponible en poche aux éditions J'ai lu).

Dans cet essai, le philosophe Michel Onfray élabore une réflexion sur le deuil à partir de son expérience personnelle. Ayant subi un infarctus alors qu'il n'avait pas encore trente ans, un AVC quelque temps plus tard, et ayant perdu sa compagne cinq ans en amont d'un deuxième AVC en janvier 2018, il fait le constat de son corps en tant que porteur de sa propre mort et en tant que « lieu de deuil ». « Faire son deuil » est une expression inadéquate, estime-t-il, car c'est le deuil qui nous fait. En travaillant un corps pour lequel il s'agit de tenir ou de mourir. Véritable manifeste vitaliste, ce texte est la description du deuil qui constitue son auteur.

Alain SAUTERAUD, *Vivre après ta mort. Psychologie du deuil*, Paris, Odile Jacob, 2014 (aussi disponible dans la coll. « Poches Odile Jacob »).

S'appuyant sur les travaux les plus récents en psychologie et sur de nombreux cas cliniques, le médecin Alain Sauteraud retrace la chronologie du deuil et indique les symptômes qui doivent conduire à consulter. Il ouvre également de nouvelles voies de résolution du deuil afin de permettre à chacun de continuer son histoire mais autrement.

## **MIEUX-ÊTRE**

Line ASSELIN, *Traverser le deuil. 9 étapes pour rencontrer le chagrin et accéder à la paix intérieure*, 2<sup>e</sup> édition, Paris, Eyrolles, 2022, coll. « Eyrolles pratique ».

Quand un être cher s'en va, nous pouvons nous sentir totalement démunis face à la solitude, la tristesse et le sentiment d'impuissance que son départ provoque en nous. Comment traverser cette tempête émotionnelle sans oublier le lien d'amour qui nous unit à la personne disparue ? Conçu comme une progression en 9 étapes, ce « livre compagnon » est nourri de l'expérience de son auteure. Titulaire d'un double master en santé et en

accompagnement de fin de vie, infirmière pendant 25 ans, elle a accompagné jusqu'à l'étape ultime des centaines de personnes dont son mari.

Thomas BRIHAYE, *Le petit garçon qui voulait devenir un Homme*, édition revue et augmentée, Louvain-la-Neuve, Academia, 2022.

Comment laisser partir sa tristesse ? Pourquoi faire de sa colère une alliée ? À travers une fable initiatique (errance d'un petit garçon), et sans jamais avoir la prétention de proposer des solutions miracles, Thomas Brihaye (professeur au département de Mathématique de l'Université de Mons et passionné de psychologie) propose des expériences pratiques pour accompagner les moments les plus tragiques de l'existence (tels que ceux du deuil) et surmonter ses souffrances.

Nathalie HANOT, *Carnet de deuil. Mieux vivre les pertes et les ruptures par la méthode du Journal Créatif*, Montréal, Le Jour, 2019.

Par les activités et les repères qu'il propose, Nathalie Hanot offre un excellent outil pour avancer sur la voie de la résilience. Les exercices créatifs ont été conçus pour aider chacun à accueillir, à exprimer et à transformer ses émotions, par étapes et à son propre rythme, en vue de trouver en soi des ressources insoupçonnées.

Elisabeth KÜBLER-Ross & David KESSLER, *Sur le chagrin et le deuil. Trouver un sens à sa peine à travers les cinq étapes du deuil*, traduit de l'anglais (États-Unis) par Joëlle Touati, nouvelle édition, Paris, Pocket, 2011.

Après trente-six ans de carrière, la psychiatre pionnière dans l'accompagnement des personnes en fin de vie Elisabeth Kübler-Ross (voir également *infra*), en collaboration avec David Kessler (médecin reconnu comme le successeur d'Elisabeth Kübler-Ross), nous livre dans cet ouvrage la somme de son expérience. Pour enfin tourner la page du chagrin, les auteurs détaillent cinq stades du deuil à apprivoiser et comprendre. Plus qu'une leçon sur la mort, il s'agit d'un hymne à la vie.

John D. MARTIN & Frank D. FERRIS, *Je peux pas m'arrêter de pleurer. Survivre à la perte d'un être cher*, Montréal, Le Jour, 1994.

Respectivement animateur, dans un centre hospitalier, d'ateliers de formation sur le deuil pour les professionnels de la santé et les bénévoles, et docteur spécialiste des soins palliatifs et du travail de deuil, John D. Martin et Frank D. Ferris livrent ici le fruit de leurs longues années d'expérience auprès de personnes touchées par un décès. Parce que notre société a perdu tout rapport avec le processus de compréhension et d'acceptation de la mort et du deuil, nous éprouvons souvent des difficultés à pleurer la perte d'êtres chers d'une façon normale et saine. Les auteurs passent en revue chacune des étapes et des dimensions du deuil en y intégrant des témoignages de personnes endeuillées accompagnés d'explications et de conseils.

John SARNO, *Le meilleur anti-douleur, c'est votre cerveau*, traduit de l'anglais (États-Unis) par Catherine Sobeki, Vergèze (France), Thierry Souccar éditions, 2015.

Les émotions refoulées sont la principale cause de la douleur physique. La clé ? Accepter le rôle du subconscient, identifier les émotions en jeu et conduire le cerveau à mettre un terme à la douleur.

Heather STANG, *Deuil et pleine conscience. Méditations pour soulager la souffrance et retrouver du sens*, traduit de l'anglais (États-Unis) par Philippe Lécuyer, Paris, La Martinière, 2015, coll. « Livre à écrire ».

Titulaire d'un master en soins palliatifs et thanatologie, Heather Stang est également formatrice de méditation de pleine conscience et anime des retraites pour groupes de deuil. Elle propose ici un programme méditatif pour se connecter à soi-même et se reconstruire.

## LITTÉRATURE

Roland BARTHES, *Journal de deuil : 26 octobre 1977 - 15 septembre 1979*, texte établi et annoté par Nathalie Léger, Paris, Seuil, 2009, coll. « Points ».

L'éminent sémiologue a connu l'expérience d'un deuil particulièrement douloureux suite à la perte de sa mère, comme en attestent les centaines de petits feuillets qu'il a noircis dès le lendemain de son décès. Intimistes, denses et parfois obscurs, ces fragments publiés de manière posthume nous plongent au plus profond du vécu de leur auteur.

Dorothee CARATINI, *Traverser la foule*, Paris, Bouquins, 2021.

En décembre 2017, Dorothee Caratini fait face à l'indicible : elle retrouve son compagnon pendu dans la salle à manger, la laissant seule avec ses deux petites filles. À travers ce roman autobiographique au style assez « cash », elle réalise un vieux rêve d'enfance (se lancer en tant qu'écrivaine) et nous raconte son deuil sous toutes ses facettes : les incompréhensions, les questions, la reconstruction. Et un million d'émotions.

Annie ERNAUX, *La place*, Paris, Gallimard, 1983 (aussi disponible en poche dans la coll. « Folio »). **Prix Renaudot 1984**

Couronnée par le prix Nobel de littérature en 2022, Annie Ernaux inaugure dans ce récit une nouvelle manière, très dépouillée, d'écrire sa vie et à travers celle-ci la vie des autres. Par cet hommage à son père défunt, l'autrice touche à l'universel et s'interroge sur notre « place ».

Philippe FOREST, *L'enfant éternel*, Paris, Gallimard, Paris, 1997 (aussi disponible en poche dans la coll. « Folio »). **Prix Femina du premier roman 1997**

Ce roman inaugure l'œuvre littéraire de Philippe Forest, essentiellement marquée par l'expérience du deuil (disparition de sa fille Pauline à l'âge de quatre ans, en 1996, des suites d'un cancer).

Brigitte GIRAUD, *Vivre vite*, Paris, Flammarion, 2022. **Prix Goncourt 2022**

En un récit tendu agissant tel un compte à rebours, Brigitte Giraud tente de comprendre ce qui a conduit à l'accident de moto ayant coûté la vie à Claude, son mari, le 22 juin 1999. Vingt ans après, sondant une dernière fois les questions restées sans réponse, elle ranime miraculeusement sa vie de couple et revient sur ces journées qui s'étaient emballées en une suite de dérèglements imprévisibles jusqu'à produire l'inéluctable.

Antoine LEIRIS, *Vous n'aurez pas ma haine*, Paris, Fayard, 2016 (aussi disponible aux éditions de la Librairie générale française dans la coll. « Le Livre de Poche »).

Le 13 novembre 2015, la vie d'Antoine Leiris bascule : son épouse bien-aimée Hélène, mère de leur tout jeune fils Melvil, meurt dans l'attentat du Bataclan à Paris. Le lendemain de la tragédie, il poste sur Facebook une mémorable publication dans laquelle il oppose l'amour pour son enfant à la haine des terroristes. Son message résonne aux quatre coins du globe et sera partagé plus de 200 000 fois. Quelques mois plus tard, dans le prolongement de sa lettre ouverte, Antoine Leiris publie ce récit autobiographique émouvant, où se côtoient l'absence inconsolable de sa femme et le flux immuable du quotidien, cette vie qui malgré tout se poursuit.

Antoine LEIRIS, *La vie, après*, Paris, Robert Laffont, 2019 (aussi disponible en poche aux éditions Pocket).

Dans ce second récit autobiographique, publié quatre ans après le décès de sa femme dans l'attentat du Bataclan, Antoine Leiris fait le constat que lui et son fils ont tous deux changé et grandi. Il n'est plus le même homme, ni le même père ; Melvil est devenu un petit garçon. Un texte affectif et lumineux, qui dit combien l'écriture est source et témoin du vivant.

Pierre LOTI, *Le livre de la pitié et de la mort*, préface de Laurie Hawkes, Paris, Payot & Rivages, 2013, coll. « Petite bibliothèque Payot ».

Préfacé par Laurie Hawkes (psychologue clinicienne et psychothérapeute), ce recueil pudique et sensible rassemble des textes évoquant le deuil et le souvenir d'êtres chers (humains ou animaux), dans lesquels Pierre Loti vient éclairer notre rapport intime au « passé mort ».

Thomas OWEN, « Les retrouvailles », dans *La truie et autres histoires secrètes*, (recueil de nouvelles), Éditions Gérard & C°, Verviers, 1972, coll. « Bibliothèque Marabout », p. 109-116. Le grand maître belge du fantastique offre ici un récit très inattendu : onirique, poétique et plein d'espoir sur l'amour et la mort.

Christine PEDOTTI, *L'inconsolée*, Paris, Albin Michel, 2022.

Journaliste, écrivaine, militante, Christine Pedotti a dû faire face à quelque chose que sa raison ne pouvait envisager : la mort soudaine et brutale de Claude, son mari. Dans une langue très belle, elle fait le récit de son deuil et explique que durant deux années, elle n'aura « cessé de balancer entre deux côtés, celui de la vie et celui de la mort ». Un rude et long combat pour continuer à vivre et affronter un terrible tourment intérieur : comment vivre pleinement le présent sans avoir l'impression de tourner la page du grand amour vécu avec son mari ?

Rainer Maria RILKE, *Sa vie est passée dans la vôtre. Lettres sur le deuil*, préface, notes et traduction de l'allemand par Micha Venaille, Paris, Les Belles Lettres, 2022, coll. « Domaine étranger ».

Le *Guardian* a fait l'éloge de ce livre à sa sortie posthume en Angleterre, le qualifiant de « trésor ». Le mot est juste. L'écriture de ce grand poète, chargée d'une humanité généreuse et réconfortante, nous aide à assumer le deuil et prouve que l'on n'est plus dominé par les idées les plus noires dès lors qu'elles sont consignées, décrites, analysées, enrichies philosophiquement.

Laurence ROSIER, *Cohabitante l'égale*, Bruxelles - Sion (Suisse), 180<sup>e</sup> éditions, 2023.

Conçu comme un poème cathartique en prose, ce journal de deuil rédigé par Laurence Rosier (professeure de linguistique française, d'analyse du discours et de didactique à l'Université libre de Bruxelles) débute le 5 juin 2021 et consigne, durant une année entière jusqu'à l'anniversaire du décès de son compagnon (l'artiste Christophe Holemans), les moments forts d'une histoire d'amour et de rupture s'étalant sur douze ans de vie commune.

Georges SIMENON, *Le veuf*, Paris, Librairie Générale de France, 2019, coll. « Le Livre de Poche ».

Bernard Jeantet, quarante ans, travaille pour divers périodiques en tant que dessinateur-maquettiste. Un soir, de retour dans son modeste appartement du boulevard Saint-Denis à Paris, il s'inquiète de ne pas y trouver sa femme.

Myriam WATTHEE-DELMOTTE, *Dépasser la mort. L'agir de la littérature*, Arles, Actes Sud, 2019.

Professeure à l'Université de Louvain spécialisée dans les lettres française et francophone de la fin du XIX<sup>e</sup> siècle à nos jours, Myriam Watthee-Delmotte analyse comment la littérature agit sur le lecteur et assume des fonctions sociétales que ne couvrent pas nécessairement les institutions et les médias. En ouverture de cet essai, elle nous fait la confidence du suicide d'un ami, André, dont la mort à quarante ans a provoqué un séisme intime, et explore les voies de résilience qu'ouvre la littérature (tous genres confondus : roman, poésie, théâtre...). Sur le chemin escarpé et solitaire du deuil, l'expérience littéraire est alors l'occasion de « réélaborer du sens face à la mort de l'un des siens » et d'honorer le défunt en le commémorant. Que ce soit pour exprimer le déchirement de la séparation ou les valeurs que représente l'être disparu, la littérature peut donner aux endeuillés une voix et le sentiment d'une communauté à travers un usage de la parole agissant subtilement sur les affects... Notons également que chacun des chapitres de l'ouvrage est accompagné d'une plage musicale choisie par l'auteure pour sa résonance avec les thématiques évoquées. Une playlist de dix titres au format numérique, issue du catalogue du label Cypres, est disponible en écoute libre par QR-code sur [www.cypres-records.com](http://www.cypres-records.com) (CYP4503, Dépasser la mort).

## **2. OUTILS NUMÉRIQUES**

### **LISTES THÉMATIQUES DISPONIBLES EN LIGNE**

Ouvrages proposés par la Fnac :

<https://leclaireur.fnac.com/selection/cp48706-le-deuil-ce-sont-les-mots-quils-nont-pas-dits-qui-font-les-morts-si-lourds-dans-le-cercueil/>

Ouvrages proposée par Le Failler (Librairie - Café littéraire à Rennes) :

<https://librairielefaillerblog.fr/une-notion-par-mois-le-deuil>

Ouvrages proposés par l'association Vivre Son Deuil Nord-Pas de Calais :

<https://vivresondeuil5962.fr/bibliographie/>

Blog proposant des ouvrages, podcasts et vidéos :

<https://variationsurledeuil.home.blog/>

### **PODCASTS**

Au revoir (Sophie de Chivré, France, 2020 - en cours de production)

Disponible sur <https://podcasts.apple.com/fr/podcast/au-revoir-podcast/id1530804440>

Ayant elle-même, en décembre 2017, vécu un deuil périnatal, la réalisatrice Sophie de Chivré a créé ce programme de capsules audio (pluri-)mensuelles en septembre 2020 pour cerner les délicats contours d'une épreuve encore taboue, bien souvent incomprise et dont certains aspects relèvent parfois de l'indicible. Avec ses invités (parents, professionnels, bénévoles), elle aborde la mosaïque des réalités que recouvre la perte d'un bébé durant la grossesse ou quelque temps après sa naissance.

« Le pré-deuil » ou comment notre inconscient nous prépare au deuil (François Roeygens, France, 2022)

Disponible sur <https://www.resilience-psy.com/le-pre-deuil-ou-comment-notre-inconscient-nous-prepare-au-deuil/>

Aussi disponible sur <https://podcastaddict.com/podcast/4070773> (sélectionner l'onglet « Épisodes »)

Hypothérapeute porté sur le travail de deuil depuis la mort de ses deux enfants, François Roeygens a conçu la série de podcasts « Accompagner le deuil ». Dans cet épisode, il interviewe Evelyne Josse, psychologue clinicienne diplômée de l'Université libre de Bruxelles, chargée de cours à l'Université de Lorraine (Metz) et hypnothérapeute spécialisée dans l'accompagnement des deuils et des traumatismes. Ensemble, ils abordent la question du « pré-deuil », des façons dont notre inconscient met en place des mécanismes pour nous protéger, et de ce qui se joue ainsi chez les « pré-endeuillés ».

### **YOUTUBE**

asbl ASD

<https://www.youtube.com/@asblasd7726/featured>

Chaîne d'ApSoDe, avec les vidéos des conférences organisées par l'association.

Conférences de Christophe Fauré : de nombreuses vidéos sont disponibles sur la plateforme (taper « Christophe Fauré » dans le champ de recherche).

## APPLICATIONS MOBILES

### Petit BamBou

<https://www.petitbambou.com/>

Découvrez et pratiquez la méditation à votre rythme et comme il vous plaira... Que ce soit pour 3 ou 20 minutes, vous serez accompagné(e) par une équipe de contributeurs reconnus et impliqués. Petit BamBou est l'application de méditation majoritairement plébiscitée dans le monde francophone avec plus de 2 000 séances de méditation guidée.

### Méthode KISS

Voir <https://estrelaconseil.com/pleine-conscience/faire-le-point-avec-le-kiss-webinaire-linkedin-avec-petit-bambou/> et <https://vimeo.com/781385049/59524339a1>

Outil développé par l'application de méditation Petit BamBou et adaptable au travail de deuil.

## 3. FILMS (DOCUMENTAIRE OU FICTION) & SÉRIES

*After Life* (Ricky Gervais, Royaume-Uni, 2019-2022, 18 épisodes répartis sur 3 saisons)

Présentation : <https://www.netflix.com/be-fr/title/80998491>

Ayant perdu l'envie de vivre depuis la mort de sa femme, un journaliste se rend insupportable afin de tenir à distance tous ceux qui tentent de l'aider.

*Dites-leur que je suis vivant* (Caroline Conte & Thomas Robin, France, 2020)

Disponible en intégralité sur <https://auvio.rtbf.be/emission/dites-leur-que-je-suis-vivant-20582>

Ce documentaire empreint de pudeur et de délicatesse raconte le silence qui s'impose aux parents quand leur enfant meurt. Trois mères et un père racontent pour la première fois comment, en plus de la douleur de l'absence, il leur faut s'adapter aux attentes extérieures d'une société où la mort est tue. Refusant d'enfermer leur enfant dans ce silence que leur entourage voudrait leur imposer, ils laissent au contraire de la place à cet enfant décédé, afin que personne ne l'oublie.

*Et je choisis de vivre* (Nans Thomassey & Damien Boyer, France, 2019)

Présentation : <https://etjechoisisdevivre.fr/>

Documentaire qui invite à traverser avec douceur et sincérité l'épreuve de la perte d'un enfant.

*Et si on ne faisait pas son deuil ?* (Arte, France/Allemagne, 2021)

Disponible en intégralité sur : <https://www.youtube.com/watch?v=3SWcHDQrKqM>

Récemment, la pandémie a rendu impossible le fait de prendre soin de nos morts. Dans quelle mesure le processus de deuil en a-t-il été perturbé ? Dans cet épisode de la série documentaire *Les idées larges*, la journaliste Laura Raim s'intéresse au deuil et au rapport que nous entretenons avec nos morts. Pour ce faire, elle a invité la philosophe Vinciane Despret, qui a mené dans son livre *Au bonheur des morts* (voir section « Livres »), récit de ceux qui restent, une véritable enquête sur les relations que les vivants continuent à entretenir avec ceux qui ne sont plus. Ensemble, elles interrogent l'injonction à faire son deuil : quand est-elle apparue ?

*La chambre verte* (François Truffaut, France, 1978)

Sans doute l'un des films les plus intimes de Truffaut... Si le deuil y est abordé avec une gravité prononcée, c'est toutefois sans pathos. Julien Davenne vit dans le souvenir de Julie, son épouse décédée peu après leur mariage, et entretient ce souvenir dans une chambre spécialement aménagée chez lui. Mais un soir, cette chambre prend feu. Ne reste que le cimetière pour retrouver Julie et c'est insuffisant. Davenne décide alors d'utiliser une chapelle désaffectée où il pourra aimer ses morts, pas seulement Julie, mais tous ceux qu'il a connus, afin qu'ils restent vivants et continuent à vivre à travers lui dans ce monde ici-bas.

*L'arbre* (Julie Bertuccelli, Allemagne/Australie/États-Unis/France/Italie, 2010)

Après la mort soudaine de son père, Simone est convaincue que son âme vit dans le grand figuier du jardin. Mais l'arbre grandit et devient bientôt envahissant.

*La vie après le suicide d'un proche* (Katia Chapoutier, France, 2017)

Disponible en intégralité sur <https://www.youtube.com/watch?v=DKm5MNsxsq0> et <https://auvio.rtf.be/emission/la-vie-apres-le-suicide-dun-proche-23272>

Dix ans après le suicide de sa propre sœur, la réalisatrice Katia Chapoutier donne la parole à des femmes et des hommes endeuillés par la disparition volontaire d'un proche. Son documentaire, réalisé parallèlement à un livre de témoignages (voir section « Livres »), montre que des points communs et des passerelles existent – au-delà de leurs spécificités propres – entre toutes les histoires d'endeuillés par suicide. De l'impression de devenir fou à la sensation de honte, du sentiment de colère à l'enfermement dans la culpabilité, il soulève une question essentielle : comment se reconstruire après un tel cataclysme ?

*Les mots de la fin* (Gaëlle Hardy & Agnès Lejeune, Belgique, 2021)

Présentation : <https://lesmotsdelafin.com/>

Ce documentaire bouleversant aborde la question de l'euthanasie par le prisme de l'intime et capture des instants d'une grande intensité. Le dispositif filmique est simple, presque minimaliste : une caméra fixe posée sur un pied à l'angle d'un bureau autour duquel sont disposées plusieurs chaises. Cet espace, c'est la salle dédiée aux consultations sur la fin de vie du Centre hospitalier régional de Liège. Les interventions de chacune et chacun – patient, médecin ou accompagnant – interpellent et soulèvent de profonds questionnements sur notre rapport à la vie, à la maladie et à la mort.

*Seuls du jour au lendemain* (Didier Dematons, France, 2013)

Disponible en intégralité sur <https://vimeo.com/180723705>

Documentaire sur le veuvage dit « précoce » (avant 55 ans). Françoise, Yann, Bruno et Mireille, âgés de 30 à 52 ans, témoignent du deuil et de la perte de l'être aimé. Tandis que Yann traverse une période de dépression, Bruno choisit de se replonger immédiatement dans le travail et Mireille se ressource dans des rituels. Vraie battante au franc-parler lucide, Françoise se demande, elle, comment faire pour continuer à subvenir aux besoins de ses trois enfants. De portrait en portrait, tous évoquent la souffrance vécue et leur travail de reconstruction.

*Vous n'aurez pas ma haine* (Kilian Riedhof, Allemagne/Belgique/France, 2022)

Ce long métrage est l'adaptation du roman autobiographique éponyme (voir section « Livres ») qu'Antoine Leiris publia quelques mois après l'attentat du Bataclan à Paris et au cours duquel Hélène, son épouse et mère de leur fils Melvil, perdit la vie.

Florilège d'extraits de quelques documentaires réalisés par ApSoDe, disponible sur

[https://www.youtube.com/watch?v=e\\_jPMEdVW5Y](https://www.youtube.com/watch?v=e_jPMEdVW5Y)

#### **4. SPECTACLES**

*Ad vitam* (Alex Vizorek, 2022)

Présentation : <https://www.wolubilis.be/a-voir/ad-vitam-alex-vizorek/>

Extrait disponible sur <https://youtu.be/815Wb4SkKP4>

Il fallait oser, Alex Vizorek l'a fait ! Partant du postulat qu'elle pouvait concerner pas mal de gens, l'humoriste a eu le culot de choisir la mort comme thème principal de ce spectacle. Puisant dans la philosophie, les sciences et les arts, il nous offre un texte ciselé mêlant le sérieux à l'absurde, et parle de la mort en parlant avant tout de la vie.

*Deadly Valentine* (Laurence Rosier, 2023)

Présentation : <http://www.leboson.be/fr/plays/387-deadly-valentine>

Comment vivre le deuil en étant ex-amoureuse et veuve en même temps ? Comment affronter le cortège de dérives administratives causées par un testament rédigé *in extremis* à l'heure de la mort ? Comment réconcilier l'amour et la rupture ? Cheminement d'écriture mené parallèlement à un cheminement émotif et intellectuel, cette performance de Laurence Rosier est librement inspirée de son récit autobiographique (voir section « Littérature »), et croise lecture de textes de deuil et d'amour pour retrouver la joie de vivre.