

« En nous enlevant les rites, on rend ces morts inhumaines »

Impossibilité de dire au revoir, de s'embrasser, de se rassembler. Comment faire son deuil en période de confinement ?

LORRAINE KIHLL

Rina n'a pas pu aller à l'enterrement. Ce fut sobre. Les enfants et leurs conjoints, deux petites-filles. Chaque couple à 2 mètres de distance. Les cérémonies funéraires sont désormais limitées à 15 personnes, dont le personnel des pompes funèbres et le prêtre. Julien Van Schouwborg est mort à 90 ans, une bronchite qui s'est avérée être un cas de Covid-19. La veille des funérailles, le personnel de la maison de repos a annoncé à Rina qu'elle avait été testée positive elle aussi. Pas question de sortir de sa chambre, même pour dire adieu à l'homme avec qui elle a partagé 62 ans de sa vie.

« C'était difficile. Le pire, c'est d'avoir espéré vraiment », raconte Rose-Anne Van Schouwborg, une des filles du couple. « Ça et le fait de ne pas pouvoir l'approcher, lui parler. Quand quelqu'un est à l'hôpital, on peut au moins lui apporter du réconfort. Ici, rien. Un membre de la famille pouvait appeler une fois par jour. C'est tout. Et de l'autre côté, il y avait maman. Qu'est-ce qu'il faut lui dire ? Qu'on espère ? » Quand Julien s'est effondré quelques jours plus tôt, Rina a appelé son fils pour lui dire qu'il faudrait trouver un fauteuil roulant. La famille a contacté le médecin traitant. Mais ce n'est qu'une semaine après être entré à l'hôpital qu'on a finalement diagnostiqué le coronavirus. « Maman a vu partir papa : ses difficultés pour souffler, respirer. Puis elle s'est retrouvée seule dans sa chambre, comme une pestiférée. La maison de repos n'a pas trop su comment gérer. Ils avaient peur qu'elle soit contaminée. » Depuis le décès, elle éteint la télévision dès qu'elle entend parler du virus qui a emporté son mari. « Elle vit dans une bulle. C'est difficile de se figurer ce qui se passe dehors : les expéditions pour faire les courses, les interdictions. Elle veut aller au cimetière mais ce n'est pas possible. Et comme elle a 89 ans, elle oublie un peu alors il faut sans cesse lui réexpliquer. »

Alors que le virus a fait plus de 3.000 victimes en Belgique, la situation de confinement perturbe le processus de deuil, parce qu'il est impossible de dire au revoir, impossible d'être là pour soulager dans les derniers moments. « Le confinement risque d'accentuer certaines réactions naturelles du deuil, comme le fait de ne pas réaliser que la personne est décédée. C'est une forme de protestation : on ne peut pas y croire », explique Emmanuelle Zech, professeure de psychologie (UCLouvain), spécialiste du deuil. « Ou ce qu'on appelle le "counterfactual thinking", le fait d'envisager tous les scénarios : "si...", ce ne serait pas arrivé. » Avec à la clé un sentiment de culpabilité exacerbé. « Surtout que des personnes qui étaient elles-mêmes atteintes ont pu transmettre le virus. Il y a aussi la culpabilité du survivant, se dire "pourquoi moi ?" Cette pandémie est tellement aléatoire... »

« Il y a trois semaines, un cas de coro-

navirus a été confirmé dans la maison de repos de mes parents, et du jour au lendemain, on a confiné tout le monde avec interdiction de voir qui que ce soit », raconte Martin Wauthy. « On téléphonait et on se relayait pour aller se garer dans la rue devant leur fenêtre, pour leur faire des signes. A partir du moment où il est devenu plus ou moins évident pour mon père que ça allait durer longtemps, il a perdu tout espoir, toute volonté de vie. C'est assez surprenant comme ça peut aller vite quand on a décidé d'en finir. » Son père est admis à l'hôpital avec quelques symptômes. « En 18 heures, il est décédé. On n'a pas pu le voir, pas pu lui parler, pas pu voir sa dépouille. » Seule une visite au funérarium est permise mais strictement cadrée :

trois par trois, pendant 10 minutes maximum. « Vous ne croisez personne. Personne. J'avais l'impression d'être dans un épisode de *Walking Dead*, les zombies en moins. Et puis vous rentrez chez vous. » La famille - nombreuse - parvient à forcer un peu la restriction des 15 personnes pour les funérailles. Ce qui leur vaudra le dépôt d'une plainte auprès du bourgmestre - « quelqu'un qui trouvait qu'on restait trop longtemps... ». Deux jours plus tard, sa mère Cécile, atteinte d'Alzheimer, est admise à son tour à l'hôpital. « Notre "chance" a été que le processus de soin palliatif était déjà engagé. On a eu le droit d'aller la voir cinq minutes, deux par deux. »

Retour au cimetière, « avec cette fois une policière qui nous attendait pour contrôler. On a pu rester trois minutes, sans voir la mise en terre. On est quatre frères, très proches et on ne pouvait pas

se serrer dans nos bras. » Voilà pour le recueillement.

« Tous les événements marquants d'une vie - y compris la mort - sont accompagnés de rituels ou de rites », souligne Martin Wauthy. « Je crois que c'est

Quand quelqu'un est à l'hôpital, on peut au moins lui apporter du réconfort. Ici, rien. Un membre de la famille pouvait appeler une fois par jour. C'est tout

Rose-Anne Van Schouwborg

Fille d'un défunt

”

Le confinement risque d'accentuer certaines réactions naturelles du deuil, comme le fait de ne pas réaliser que la personne est décédée

Emmanuelle Zech Professeure de psychologie (UCLouvain)

”



La situation de confinement perturbe le processus de deuil. © REUTERS

« Veiller à se ménager des moments de répit »

Comment vivre l'après ? Outre des rites « adaptés », la professeure en psychologie Emmanuelle Zech insiste sur l'importance de se ménager des moments de répit, ce qui peut être rendu plus difficile par les conditions de confinement. « En phase de deuil, on oscille entre des moments de tristesse, de colère, de culpabilité mais aussi des moments de répit qui permettent de penser à autre chose. C'est important de se distraire, d'oublier un peu la souffrance. Or, dans certains cas, le confinement risque de peser. Pas question de sortir boire un verre avec un ami qui vous changera les idées. Certaines personnes sont sous pression parce que la cohabitation peut être difficile, le télétravail compliqué. D'autres sont confrontés à l'ennui du désœuvrement. Et dans un environnement où on n'a pas vraiment de contrôle sur ce qui se passe, ce qui peut être anxiogène. » Attention aussi aux médias, trop anxiogènes. « On recherche cette confrontation parce qu'on a besoin de l'information pour regagner le contrôle mais être submergé par les actualités Covid peut nourrir davantage d'anxiété. » L.K.

entente conjugale Tou égaux devant le c

CATHERINE MAKEREEL

Enfermer des couples dans un espace plus ou moins confiné, 24 h/24, pendant des semaines sans date de libération connue et observer comment les relations évoluent au fil des jours. Les chercheurs en sciences humaines n'auraient pas osé en rêver. Non seulement, le coronavirus l'a fait, mais la moitié de l'humanité fait partie de l'échantillon. Pour comprendre l'impact de ce confinement sur les couples et les familles, la Faculté de psychologie de Mons a justement lancé une étude quantitative et qualitative (1). Des ménages sont invités à répondre à un court questionnaire à quatre reprises durant plusieurs semaines pour mettre en lumière leur ressenti, leurs comportements durant cette période inédite.

« Bien sûr, les couples et les familles ont l'habitude d'être ensemble 24 h/24 pendant les vacances, mais ce qui est inédit ici, c'est la perte de liberté et d'indépendance car on ne peut pas aller où on veut », précise Sarah Galdio, professeure à l'Université de Mons et psychologue clinicienne spécialisée dans les couples et la parentalité. « Les mesures actuelles augmentent l'interdépendance des couples et conduisent à une logistique plus compliquée. Quand on est tout le temps ensemble, avec le maintien des responsabilités au travail et les enfants qui sont là en permanence, le stress augmente. »

Boulot, enfant, dodo

A Genappe, Sandrine et Benjamin, 40 ans et trois enfants de 6, 8 et 10 ans, témoignent des bouleversements dans leur quotidien depuis quelques semaines. « Nous sommes tous les deux en télétravail intensif, avec même plus de travail qu'avant à cause de la crise », explique Sandrine, directrice de communication. Tout comme son mari, consultant, la Genappeoise pratique beaucoup la visioconférence, ce qui n'est pas toujours facile avec les enfants à côté. « Nos enfants reçoivent du travail tous les jours à la maison, et heureusement qu'ils sont très autonomes car on ne peut pas suivre tout cela au quotidien. Ils demandent qu'on s'occupe plus d'eux, et c'est clair que la culpabilité prend parfois le dessus. » Le confinement peut malgré tout être l'occasion pour le couple de se souder : « Quand l'un de nous est débordé, l'autre vient en renfort. De plus, comme on partage un bureau, on comprend mieux ce que fait l'autre au travail. Et puis, le soir, on a un moment en famille pour un badminton au jardin, par exemple, ou cuisiner ensemble. » Sans les transports et les mille activités extrascolaires, la famille est moins prise par le temps. « On peut maintenant jouer calmement, sans que ce soit "vite, vite, mets ton short de rugby". »

Exacerber les difficultés

Au-delà des changements du quotidien, les psychologues s'intéressent aux asymétries éventuelles. « Dans un