

BEAUTHÉAC, Nadine, *Le Deuil. Comment y faire face ? Comment le surmonter ?*, Paris, Éditions du Seuil, 2002, 364 p.

Shahira El Moutei-Khalil

Volume 16, Number 2, Spring 2004

URI: <https://id.erudit.org/iderudit/1074125ar>

DOI: <https://doi.org/10.7202/1074125ar>

[See table of contents](#)

Publisher(s)

Université du Québec à Montréal

ISSN

1180-3479 (print)

1916-0976 (digital)

[Explore this journal](#)

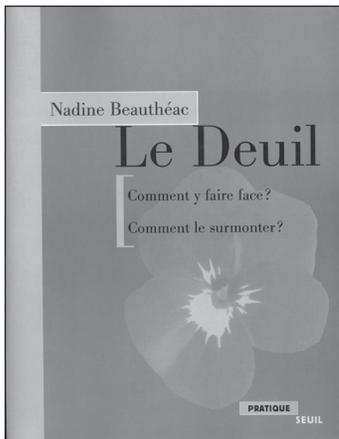
Cite this review

El Moutei-Khalil, S. (2004). Review of [BEAUTHÉAC, Nadine, *Le Deuil. Comment y faire face ? Comment le surmonter ?*, Paris, Éditions du Seuil, 2002, 364 p.] *Frontières*, 16(2), 96–96. <https://doi.org/10.7202/1074125ar>

BEAUTHÉAC, Nadine

Le Deuil. Comment y faire face ? Comment le surmonter ?

Paris, Éditions du Seuil, 2002, 364 p.



Nadine Beauthéac est ethnopsychologue, administratrice de l'association « Vivre son Deuil-Paris-Île-de-France », animatrice de groupes d'entraide pour les parents endeuillés dans les associations « Naître et Vivre – Délégation Île-de-France » et « Choisir l'Espoir / Apprivoiser l'Absence ». Elle est consultante pour une société de pompes funèbres et anime des conférences sur le sujet.

Dans son livre *Le Deuil. Comment y faire face ? Comment le surmonter ?*, l'auteure propose une réflexion sur le deuil au-delà des théories et des idées préconçues. Elle a construit son livre sur des réalités que chacun rencontre avec les transformations provoquées par ce traumatisme. Nadine Beauthéac veut aider la personne endeuillée à affronter les obligations matérielles, à comprendre les mécanismes du deuil, à faire face au choc émotionnel et enfin à traverser les émotions pour vivre mieux.

Ce livre s'articule en trois parties et fait une large part aux témoignages forts et authentiques de personnes qui ont perdu un enfant, un parent, un conjoint... La première partie, *La séparation*, aborde les émotions et les réactions somatiques à l'annonce de la mort, les décisions rapides à prendre, comme le don d'organes, les formalités et l'organisation de l'adieu, avec les nombreuses formes qu'il peut prendre aujourd'hui.

La deuxième partie, *L'errance*, porte sur le travail de deuil qu'aura

à accomplir la personne qui a perdu un être fondamental à sa vie : la compréhension de sa propre souffrance, comment faire face au désespoir, comment vivre sans l'autre, comment chercher de l'aide et comment se reconstruire. Cette partie du livre fait ressortir la complexité et la variété des sentiments et des réactions de la personne en deuil, attribuables, entre autres, à sa personnalité et à son rôle dans la relation avec le défunt. L'auteure souligne aussi la grande diversité qui caractérise les comportements des personnes endeuillées, du fait qu'ils sont tributaires de l'histoire personnelle, du caractère et du tempérament de chaque personne ainsi que des manières spécifiques qu'elle a de surmonter les situations stressantes et de réagir à l'abandon.

On trouve également dans cette partie, deux listes très utiles : celle des attentes de la personne en deuil par rapport à son entourage et celle des phrases inadéquates et souvent blessantes que l'entourage peut lui dire bien qu'il soit animé des meilleures intentions.

Dans la troisième partie, *Le deuil a-t-il une fin ?* Nadine Beauthéac commence par donner un aperçu de l'histoire de la théorisation du deuil, pour ensuite aborder la transformation de la relation avec le défunt et la continuation de la vie sans lui. L'auteure mentionne certains spécialistes du deuil qui avancent une nouvelle hypothèse selon laquelle le deuil n'a pas vraiment de fin et peut affecter toute la vie de l'individu. Ainsi, selon ces spécialistes, la souffrance due à la perte d'un être cher va continuer de resurgir dans le temps de manière plus ou moins forte. Cette théorie de l'oscillation, énoncée par deux psychologues de l'Université d'Utrecht, aux Pays-Bas, Margaret Stroebe et Henk Schut, élimine du processus de deuil toute référence au temps, ce qui est d'une importance capitale pour la personne endeuillée. En effet, celle-ci se sent généralement coupable de ne pas avancer assez vite dans son travail de deuil et ressent de grandes angoisses lorsque se produisent des retours en arrière ou qu'elle a l'impression de ne pas s'en sortir.

Selon la théorie élaborée par Nadine Beauthéac, le deuil est comme une spirale : nous croyons vivre dans un cercle dont nous ne sortons pas alors qu'en réalité nous évoluons sans nous en rendre

compte. Ainsi, au départ, les courbes de la spirale se trouvent très rapprochées, les oscillations tirant la personne endeuillée vers le passé pour ensuite se stabiliser vers le présent et le futur tout en faisant sporadiquement des incursions vers le passé. Et c'est ainsi que les cercles de la spirale deviennent moins resserrés avec le temps et les événements qui modifient notre propre vie, et que chacun fait le nombre de courbes de spirales qu'il faut pour faire évoluer son deuil et pour se transformer.

Par ailleurs, Nadine Beauthéac, affirme qu'au début du deuil, les personnes endeuillées ont surtout besoin de soutien associatif. Selon l'auteure, ce soutien répond davantage aux besoins des personnes endeuillées qu'une psychothérapie parce que, dans un premier temps, il ne s'agit pas de faire un travail sur soi-même, mais de soulager la violence de sa souffrance, de trouver une oreille attentive, un écho à sa propre souffrance et de découvrir que d'autres vivent ce que l'on vit, que l'on n'est pas seul.

L'auteure ajoute toutefois que le soutien du groupe d'entraide sera insuffisant dans les cas où le deuil met au jour soudainement des problématiques personnelles préexistantes. Le recours à la psychothérapie pourrait alors être utile ; c'est à chacun d'apporter sa propre réponse.

La grande qualité de ce livre, c'est que le propos est toujours très nuancé. En effet, grâce aux témoignages nombreux, significatifs et très émouvants, il présente un large éventail de sentiments, de réactions et de comportements face à la souffrance, à la séparation et à l'absence. De plus, l'auteure prend toujours soin de souligner qu'il n'y a pas de bonnes façons d'agir ou de réagir, qu'aucun acte en soi n'est la preuve d'un *bon* ou d'un *mauvais* deuil, que seule l'intention dans laquelle cette action est menée est signifiante d'un deuil pathologique ou d'un deuil qui se déroule normalement malgré des apparences qui peuvent surprendre et qu'il faut absolument respecter le rythme nécessaire à chacun.

Bien que le lecteur ciblé soit français, il n'en demeure pas moins que cet ouvrage contient une foule de renseignements portant sur les décisions à prendre au moment du décès, sur les sentiments et les comportements complexes qui font suite au décès ainsi que sur le travail de

deuil à accomplir. On y trouve aussi une riche bibliographie sur la mort et sur le deuil : ouvrages généraux, romans, récits et témoignages, revues, livres pour enfants, tous parus récemment. L'intérêt de ce livre réside dans le fait qu'il dit, contrairement aux idées préconçues, que le deuil peut ne pas avoir de fin sans être pathologique, qu'on peut ne pas tourner la page, qu'un deuil peut fragiliser pour toujours certains aspects de la personnalité, mais que, parallèlement, il est aussi possible de se transformer pour une vie nouvelle.

Shahira El Moutei-Khalil