

## Faire son deuil : les différences entre hommes et femmes

### *Une enquête belge révèle 4 styles de deuils*

Anvers – octobre 2013 – Faire son deuil est un chagrin de plus en plus « non visible » dans notre société occidentale. Il n'en demeure pas moins que tant les hommes que les femmes traversent cette étape. Une étude indépendante menée pour le spécialiste des obsèques DELA approfondit les différences entre les hommes et les femmes quant au travail de deuil. Cette étude a passé en revue la manière dont 600 Belges font leur deuil et prennent (ou pas) des mesures pour reprendre le cours normal de la vie après le décès d'un proche. Les résultats révèlent 4 styles de deuil : le deuil thérapeutique, le deuil « cocoon », le désarroi émotionnel et le deuil orienté vers l'action. Pour 3 de ces 4 styles, des différences significatives ont été mises en lumière entre les hommes et les femmes. Nous constatons ainsi que plus d'hommes belges (35 %) que de femmes (22 %) vivent un deuil thérapeutique et sortent de leur propre cercle social (par ex. auprès d'un thérapeute de deuil) pour traiter ou exprimer leur chagrin (par ex. via les médias sociaux et des groupes de deuil en ligne). Dans le cas d'un deuil « cocoon », davantage de femmes (31 %) que d'hommes (24 %) expriment leur douleur au sein de leur propre cercle social et s'en tiennent souvent plus à des souvenirs tangibles. Les femmes (24 %) sont aussi plus touchées émotionnellement que les hommes (14 %). L'enquête dévoile aussi un nouvel aspect : presque autant de femmes (23 %) que d'hommes (26 %) font un travail de deuil orienté vers l'action. Cette attitude était, auparavant, généralement attribuée à un processus de deuil masculin.

#### **Le deuil hier : instrumental (hommes) et intuitif (femmes)**

Après le décès d'un être cher, nous vivons différemment les événements physiques, émotionnels et cognitifs. La psychologie s'est, entre autres, penchée sur les différences entre les hommes et les femmes en termes de communication, d'émotions et, par exemple, de réaction face au danger. Ces dernières décennies, des experts ont analysé le travail de deuil chez les hommes et les femmes sur la base du modèle de deuil intuitif et instrumental<sup>1</sup>. Le style « intuitif » était essentiellement attribué à la femme : cette dernière fait face au deuil en extériorisant ses sentiments, en parlant dans des groupes d'entraide et est plus axée sur le travail émotionnel. Pour les hommes, le deuil serait généralement instrumental : ils restent plus actifs mentalement et physiquement et adoptent une attitude visant à résoudre les problèmes. L'affectif est moins présent et se distingue du rationnel.

#### **Le deuil aujourd'hui : quatre styles de deuil chez les hommes et les femmes**

Comment les hommes et les femmes font-ils leur deuil aujourd'hui, en Belgique ? Dans le cadre de sa thèse, Olivienne Gauvin, Assistante en psychologie et Conseillère en formalités après funérailles chez le spécialiste des obsèques DELA, a étudié le travail de deuil en Belgique auprès de 600 Belges (50 % d'hommes et 50 % de femmes). Son objectif consiste à mettre en évidence les différences qui les séparent. Le modèle intuitif et instrumental constituait la base de la recherche quantitative en ligne<sup>2</sup>. Les résultats montrent qu'il existe aujourd'hui 4 styles de deuil en Belgique et que d'importantes différences subsistent entre les hommes et les femmes pour 3 d'entre eux.

##### *1. Deuil « cocoon » : un travail de deuil personnel*

Dans ce style de deuil, on se tourne principalement vers son propre cercle social et vers le passé. Les proches éprouvent, en effet, le besoin de partager leurs pensées et leurs sentiments avec leurs amis et leur famille. Ils s'accrochent au passé et cherchent du réconfort, par exemple auprès de souvenirs tangibles tels que des photos et des objets. Les proches parlent, en outre, beaucoup de la personne décédée avec leur famille et leurs amis. La perte est vécue d'une manière très émotionnelle. Ce style de deuil se manifeste davantage chez les femmes (33 %) que chez les hommes (24 %).

<sup>1</sup> Maes, J. (2007). *Leven met gemis. Handboek over rouwen, rouwbegeleiding en rouwtherapie* (2e éd.). Wijkmaal : Zorg-Saam.

<sup>2</sup> Cette enquête a été effectuée via un panel en ligne de consommateurs en collaboration avec Why5Research. Tous les participants ont dû faire face à un décès au premier degré au cours des 5 années écoulées (période 2008-2013) comme celui d'un enfant, d'un parent, d'un conjoint ou d'un frère/une sœur si ce dernier vivait dans le même foyer au moment du décès.

## 2. Deuil thérapeutique : travail assisté

Dans le cas d'un deuil thérapeutique, les proches expriment leur chagrin hors du cercle social propre pour aller de l'avant dans la vie. Ils recherchent, par exemple, une aide professionnelle (comme un groupe de deuil ou un expert en deuil) et/ou partagent leurs souvenirs en ligne (plateformes de deuil, Facebook, blogs...) à la recherche de réconfort. Ils ciblent un public plus large afin d'échanger des expériences de deuil et d'intégrer rapidement la perte dans la nouvelle réalité. Aujourd'hui, 35 % des hommes contre 22 % des femmes adoptent cette attitude : un résultat qui dément la littérature selon laquelle le « travail du deuil assisté » via, par exemple, des groupes de soutien, est davantage le fait des femmes.

## 3. Désarroi émotionnel

L'enquête démontre que les femmes (24 %) sont plus touchées émotionnellement que les hommes (16 %) après le décès d'un être cher. Dans le cas du désarroi émotionnel, les proches restent ancrés dans le registre de l'émotion. Leur vie est, en quelque sorte, mise à l'arrêt. La perte ne peut pas être intégrée à la réalité. Le désarroi émotionnel domine et peut entraîner une grande souffrance physique, des sentiments d'anxiété, l'épuisement, la désorientation et la confusion.

## 4. Deuil orienté vers l'action

Le deuil orienté vers l'action correspond davantage à l'ancien modèle « instrumental » et au style de deuil masculin. Les proches essaient de garder le contrôle de leurs propres sentiments et de l'environnement. Ils restent actifs physiquement et mentalement à travers diverses activités ciblées (organisation des obsèques, rangement des objets personnels...) pour reprendre le fil. Ce groupe recherche, en outre, des informations sur la cause du décès. Là où cette attitude était principalement masculine auparavant, plus aucune différence significative n'apparaît entre les femmes (23 %) et les hommes (26 %).

### **Le deuil : un chagrin « non visible »**

Contrairement à d'autres cultures ou au passé où le deuil est/était « visible » avec des rituels ou une tenue vestimentaire de circonstance, le travail de deuil occupe de moins en moins de place, de sens ou de temps dans notre société occidentale. Le Professeur Dr Mau Keirse, psychologue clinique et spécialiste du deuil, pointe cette évolution et se penche sur les résultats de cette nouvelle étude : *« Les symptômes du deuil, comme la tristesse, l'insomnie, les cauchemars, les troubles émotionnels et le désarroi, la douleur, une fatigue extrême, un manque de concentration... sont des réactions normales après un décès. S'ils persistent plusieurs semaines, le proche est, souvent, étiqueté comme étant dépressif et se voit prescrire des antidépresseurs. Le deuil n'est, pourtant, pas une dépression, une maladie psychiatrique, mais un processus normal. La perte d'un être cher peut déstabiliser votre vie pendant un bon moment. Faire son deuil ne signifie pas lâcher prise, mais retenir autrement, à travers les souvenirs plutôt qu'au travers de la réalité. Ce processus demande beaucoup d'énergie et de temps. »*

Pour Olivienne Gauvin, Assistante en psychologie et Conseillère en formalités après funérailles chez le spécialiste des obsèques DELA, ces résultats sont aussi utiles à la prise en charge des proches en Belgique : *« Avec l'assistance en formalités après funérailles, les proches reçoivent avant tout une aide pour surmonter les soucis pratiques et administratifs. Dans de nombreux cas, le travail de deuil n'est pas encore terminé. Un conseiller en formalités après funérailles prête une oreille attentive et identifie rapidement si le travail de deuil est terminé ou pas. Une bonne connaissance de ce processus permet de l'évaluer correctement. Si le processus n'est pas encore terminé, nous pouvons notamment diriger les proches vers un thérapeute du deuil ou des groupes de deuil. »*

Pour plus d'explications sur l'assistance en formalités après funérailles, consultez l'annexe [« L'importance de l'assistance en formalités après funérailles lors du processus de deuil »](#).

Pour plus d'informations sur le travail de deuil et l'assistance en formalités après funérailles, surfez sur [www.beforeyougo.be](http://www.beforeyougo.be)

Vous trouverez le communiqué de presse sur <http://peculiar.prezly.be>

Vous avez des questions ? Vous souhaitez parler avec un conseiller en formalités après funérailles ou avec un spécialiste du deuil ? Contactez :

**Porte-parole DELA Belgique**

Marysia Kluppels  
[mkluppels@dela.be](mailto:mkluppels@dela.be)  
0485 88 81 04

**Peculiar PR**

Goedele Soetemans  
[goedele@peculiar.be](mailto:goedele@peculiar.be)  
0494 16 53 78

**À propos de DELA Belgique**

DELA signifie « Draagt Elkanders LAsTen » et fait partie d'une coopérative. Fort de 75 ans d'expérience et d'expertise, DELA est le **spécialiste des obsèques** en Belgique et met l'accent sur le souci des autres. DELA vise des funérailles ou une crémation dignes et abordables pour tous, entend soutenir et conseiller les proches, le tout par le biais d'**une approche personnelle**. DELA est présent en Belgique depuis 1989 et compte près de 850 collaborateurs dans tout le pays. DELA apporte son aide avant, pendant et après les funérailles. Avant le décès, DELA permet de faire face aux conséquences financières d'un décès au moyen d'une assurance obsèques. Pour l'organisation des funérailles, DELA peut compter sur 67 entrepreneurs de pompes funèbres hautement qualifiés répartis dans tout le pays sur plus de 145 centres funéraires. DELA organise les obsèques de plus d'un Belge sur dix (soit environ 12 000 obsèques par an) et 39 % des crémations belges, en sa qualité de propriétaire de 5 crématoriums. DELA dispose, en outre, de 25 conseillers en formalités après funérailles qui déchargent les proches des conséquences pratiques et administratives d'un décès. Le Fonds DELA entend soutenir des projets qui encouragent le souci d'autrui, le traitement du deuil et l'implication sociale. Plus d'informations sur [dela.be](http://dela.be).