

Vivre après ta mort. Psychologie du deuil, A. Sauteraud, Odile Jacob, Paris (2012), 290 pp.

Tous les comportementalistes francophones connaissent les publications d'Alain Sauteraud sur les TOC. En français, son manuel du thérapeute est sans doute le meilleur sur ce sujet. Le présent ouvrage est, à ma connaissance, le premier ouvrage de TCC sur le deuil pathologique en langue française. À l'avenir, il sera difficile de faire mieux : Sauteraud a manifestement une longue pratique de ce type de souffrance, il a une connaissance étendue des publications scientifiques sur le sujet, il écrit de façon lumineuse, il répond à la plupart des questions pratiques que l'on peut se poser à propos du deuil normal, du deuil prolongé, du deuil des enfants, du travail médical et des interventions psychothérapeutiques, compte tenu de la diversité des circonstances (mort violente, suicide, longue vie de couple, culpabilité, etc.). Il explique comment pratiquer des « expositions », déconstruire des « pensées accablantes », promouvoir une « hygiène de vie comportementale » qui permette de vivre après la mort de la personne aimée. De nombreuses vignettes cliniques et des extraits d'entretiens rendent tout à fait concrètes les diverses activités thérapeutiques.

L'auteur écrit que son livre « a moins à faire avec la mort qu'avec la vie ». Il parle des personnes endeuillées, du processus du deuil, de la douleur inévitable de la déchirure d'un attachement, des entraves à l'acceptation de la réalité, des complications pathologiques, de la détérioration de la santé physique et mentale. (L'expression « mourir de chagrin » traduit le sort de veuves et de veufs). L'ouvrage est destiné au grand public, mais aussi aux soignants (médecins, infirmiers, thérapeutes). Il discute notamment des critères du deuil pathologique (diagnostic non encore défini dans le DSM et la CIM) et fournit une traduction du questionnaire de Holly Prigerson pour évaluer sa gravité. Tout psychothérapeute aurait intérêt à le lire, notamment pour devenir davantage attentif à l'importance de la mort d'un proche chez des personnes qui consultent pour une dépression, de la fatigue ou des insomnies sans qu'ils mentionnent spontanément cet événement. En définitive, tout un chacun se trouve concerné, de près ou de loin.

Jacques Van Rillaer