Ce n’est pas rien

Ce n'est pas rien

Comprendre quelqu'un qui vient de perdre son animal

JONATHAN MASALA

© 2026 Jonathan Masala
Tous droits réservés.

ISBN : 9798141845741

Première édition

www.deuil-animal.be

Ce livre ne remplace pas un avis médical ou psychologique. En cas de détresse importante, adressez-vous à votre médecin traitant ou aux services d'urgence.

Je te donne ce livre parce que

Table des matières

Avant de commencer 1
PREMIÈRE PARTIE 5
Une présence continue 7
Le corps 11
Une relation sans mots 14
C'est elle qui a décidé 17
Le dernier jour 20
Quand il n'y a pas eu de dernier jour 23
Quand il n'est jamais revenu 26
Le témoin 28
Un deuil sans rituel 30
Ce qu'on fait du corps 32
Ce que la maison est devenue 34
DEUXIÈME PARTIE 35
Pourquoi ça dure si longtemps 37
Pourquoi elle allait bien mardi et pas mercredi 39
Pourquoi elle ne veut pas d'un autre animal 41
Pourquoi elle s'en veut, alors qu'elle a bien fait 43
Pourquoi elle est en colère contre vous 45
Pourquoi elle n'en parle jamais, et pourquoi elle ne parle que de ça 47
Pourquoi elle lui parle encore 49
L'autre animal de la maison 51
Les dates 53
TROISIÈME PARTIE 55
« Ce n'était qu'un chat » 57
« Ce n'était qu'un lapin » 59
« Au moins, il n'a pas souffert » 61

« Moi, j'ai perdu un proche » ... 62
« Tu savais bien que ça arriverait » ... 63
« Il faut tourner la page » ... 64
« Comment c'est arrivé ? » ... 65
« Ça va ? » ... 67
Dites son nom ... 69
Si vous n'aimez pas les animaux, ou si vous n'en avez jamais eu ... 71
Vous avez le droit de ne rien dire ... 73
En deux pages ... 75
QUATRIÈME PARTIE ... 77
Avant, quand vous savez que ça va arriver ... 79
Les premiers jours, et les semaines d'après ... 81
Les messages, les réseaux, et le groupe ... 83
Une carte, un mot, un geste ... 85
Si vous avez dit la mauvaise phrase ... 88
Au travail ... 90
Les enfants ... 91
Si vous viviez avec l'animal sans le pleurer autant ... 93
Si elle vit seule ... 95
Quand s'inquiéter vraiment ... 98
POUR FINIR ... 101
Une page pour vous ... 103
Si c'est vous qui avez offert ce livre ... 105
Où trouver de l'aide ... 106
Remerciements ... 108
Du même auteur ... 109
À propos de l'auteur ... 110

Avant de commencer

Si vous tenez ce livre, c'est probablement que quelqu'un, un jour, n'a pas su vous dire quelque chose.

Cette personne a perdu son animal. Elle n'a pas trouvé les mots pour vous expliquer ce qui lui arrive, ou elle a essayé et ça n'a pas marché, ou elle a eu peur de votre réaction. Alors elle vous a donné ceci, peut-être sans commentaire, peut-être avec une phrase gênée du genre « tiens, je sais pas, ça t'intéressera peut-être ».

Vous n'avez rien demandé. Vous avez peut-être même l'impression qu'on vous fait la leçon. Je vais donc dire tout de suite ce que ce livre n'est pas.

Ce n'est pas un livre qui va vous expliquer que les animaux, c'est important. Vous êtes libre de penser ce que vous voulez, ça ne me regarde pas, et ça ne change rien à ce qui est écrit ici. Il y a des gens très bien qui n'ont jamais compris qu'on puisse pleurer un animal. Vous pouvez lire ce livre entier et au final toujours trouver cette idée étrange.

Ce n'est pas non plus un livre qui vous fera une leçon de morale. C'est important, alors je le dis franchement : vous avez peut-être déjà prononcé une phrase qui a fait mal. Presque tout le monde le fait. Moi aussi, avant. Ces phrases sont dites avec de bonnes intentions, dans un moment de gêne, par des gens qui veulent aider mais qui ne pensent pas forcément que certains mots peuvent être douloureux. On ne vous a jamais rien appris là-dessus. Il n'y a pas de

manuel, pas de coutume, pas de formule toute faite comme il en existe pour les enterrements. Vous avez improvisé, tout en pensant aider. C'est déjà très bien.

Ce livre sert à une chose : vous donner un regard que vous n'aviez pas.

Ce qui se passe dans la tête de cette personne, pourquoi ça dure plus longtemps que vous ne l'imaginiez, pourquoi elle s'est fâchée pour une phrase qui vous semblait réconfortante, et surtout ce que vous pouvez faire, surtout quand vous ne savez pas quoi dire.

Un mot sur moi, pour commencer. J'accompagne des personnes qui ont perdu un animal. C'est mon travail. Je les écoute, chez moi, au téléphone, parfois dans une voiture garée devant une clinique vétérinaire. J'ai entendu des dizaines d'histoires, et j'ai entendu, dans ces histoires, revenir toujours les mêmes personnages : la sœur qui a dit ce qu'il ne fallait pas, le mari qui ne comprend pas pourquoi ça traîne, la collègue qui a envoyé un message et qui a eu peur de mal faire, l'ami qui n'a rien dit et qui est resté.

C'est principalement de vous que je parle dans ce livre. Pas des animaux.

Dans ce livre, je parle de « elle » pour désigner la personne qui a perdu son animal, simplement parce qu'il fallait choisir. Tout ce qui est écrit ici vaut de la même façon pour un homme.

Un mot sur la façon dont il est organisé, pour que vous puissiez y aller directement.

La première partie décrit ce qui s'est passé, y compris ce que vous n'avez pas vu : la dernière journée, la décision, ce qu'on fait du corps, et les fins qui ne ressemblent pas à une vraie fin : l'accident, l'animal qui n'est jamais rentré.

La deuxième explique des comportements que vous observez peut-être en ce moment et qui vous paraissent excessifs ou incohérents.

La troisième passe en revue les phrases que l'on dit dans ces situations, celles qui ratent et celles qui fonctionnent. La quatrième est entièrement pratique : quoi faire, quand, et comment le proposer.

Il se lit en une soirée. Vous pouvez l'ouvrir n'importe où : les chapitres sont courts et ne dépendent pas les uns des autres. Si vous êtes pressé, allez directement à la troisième partie, celle sur les phrases à dire ou ne pas dire.

PREMIÈRE PARTIE

Ce qui s'est passé

Une présence continue

Commençons par un simple calcul, cela permettrait d'y voir un peu plus clair.

Un chien a une durée de vie moyenne de douze ans. En heures, cela fait un peu plus de cent mille. Retirez le travail, les vacances sans lui, les soirées chez les uns et les autres : disons quatre-vingt mille heures dans les mêmes pièces que cette personne. Quatre-vingt mille heures de présence physique, dans le même espace, à quelques mètres.

Prenez maintenant votre meilleur ami. Celui que vous connaissez depuis vingt ans, à qui vous téléphonez, avec qui vous partez peut-être en vacances, celui avec qui vous passez de nombreuses soirées. Comptez honnêtement les heures passées dans la même pièce que lui, sur ces vingt ans. Vous arriverez peut-être à cinq mille.

Je ne dis pas ça pour comparer les amours. Je le dis parce que ça explique la forme précise du manque.

Ce qui crée ce manque, ce n'est pas l'intensité du sentiment. C'est le volume d'heures. Cet animal était là le matin quand elle ouvrait les yeux et le soir quand elle éteignait. Il était là pendant l'année où elle a été malade, pendant les six mois où elle a cherché du travail, pendant le confinement, pendant le déménagement, pendant la période dont elle ne parle à personne. Il était là les jours où il ne s'est rien passé, et les jours où il ne s'est rien passé sont l'immense majorité d'une vie.

Aucun être humain de son entourage n'a été présent à ce niveau-là. Pas vous. Pas ses enfants. Pas son conjoint, qui travaille.

D'où une conséquence que les proches ne comprennent que rarement : son chagrin n'est pas concentré, il est étalé partout.

Quand on perd un être humain, le manque se déclenche à des moments identifiables. On pense à son père le dimanche, à Noël, le jour de son anniversaire, quand on passe devant sa maison. C'est terrible, mais c'est localisé.

Là, non. Là, c'est toute la journée qui est constellée de rappels de l'absence :

Six heures quarante : il montait sur le lit.

Sept heures dix : la porte du jardin.

Midi : il se couchait sous la table.

Dix-sept heures trente, et c'est souvent celui-là qui fait le plus mal, parce que dix-sept heures trente ne veut plus rien dire du tout maintenant.

Vingt-deux heures : le bruit de ses griffes sur le parquet quand il faisait son tour dans la maison.

Vous voyez quelqu'un qui a perdu un animal. Elle, elle a perdu toute la structure de son quotidien.

Cela vaut particulièrement pour les personnes seules, les retraités, les indépendants qui travaillent chez eux, les gens en arrêt maladie. Pour eux, l'animal ne faisait pas partie de la journée : il en était l'ossature. Il fallait se lever, parce qu'il fallait le sortir. Il fallait rentrer, parce qu'il attendait. Il fallait faire les courses de son animal, donc obligé de sortir.

J'ai accompagné un homme de soixante-quatorze ans, veuf, qui m'a dit une phrase que je n'ai jamais oubliée : « Depuis qu'il est mort, je n'ai plus aucune raison de mettre mes chaussures. »

Ce n'est pas une phrase sur un chien. C'est une phrase sur une vie qui s'est arrêtée de tourner après la perte de ce chien.

Il y a autre chose dans ces heures, et c'est peut-être le plus difficile à faire comprendre à quelqu'un qui ne l'a pas vécu : c'était des heures silencieuses.

On imagine toujours le lien à un animal comme une affaire de tendresse, de câlins, de moments attendrissants. Ce n'est qu'une petite partie de l'histoire. L'essentiel, c'est une présence silencieuse et sans exigence, dans une pièce, pendant qu'on fait autre chose. Elle repassait, il était là. Elle payait ses factures en ligne, il était là. Elle regardait un film qu'elle avait déjà vu, il était là, contre sa jambe, en soupirant de temps en temps.

Ce type de présence n'a pas de nom dans notre langue, et c'est bien le problème. On sait dire « un ami », « un conjoint », « un colocataire ». On ne sait pas dire ce qu'est quelqu'un qui ne parle pas, ne juge pas, ne demande rien, et qui est présent avec nous quatre-vingt mille heures.

Quand elle essaie de vous l'expliquer, elle n'a donc que des mots trop petits ou trop grands. Trop petits : « c'était mon chien ». Trop grands : « c'était mon bébé », qui fait rire les gens et qu'elle regrette d'avoir dit aussitôt. Entre les deux, il n'y a pas vraiment de terme à employer. Ne lui reprochez pas le mot qu'elle choisit. Elle bricole avec un vocabulaire qui n'a pas été prévu pour ça.

Un dernier chiffre :

Sur une journée ordinaire, il y a une quarantaine de moments où l'on interagit avec un animal qui vit dans la maison. Lui parler en passant. Le contourner dans le couloir. Le repousser du canapé. Remplir l'eau. Vérifier qu'il respire, quand il est vieux. Aucun de ces quarante moments n'est mémorable. Aucun ne serait raconté autour d'un dîner.

Ce sont pourtant ces moments-là qui manquent, un par un, tous les jours, pendant des mois.

Alors quand vous vous demandez pourquoi elle a l'air perdue, désorganisée, incapable de se remettre en route : ce n'est pas seulement de la tristesse. C'est aussi, très concrètement, que les habitudes qui faisaient avancer ses journées sont parties avec ce compagnon. Il faut reprendre de nouvelles habitudes, et cela prend un peu de temps.

Ce que vous pouvez retenir de ce chapitre : ne cherchez pas à comprendre la force du lien. Regardez plutôt le nombre d'heures. Ça se comprend sans y croire.

Le corps

Un autre point important à souligner, c'est que c'était une relation physique au quotidien.

La personne qui a perdu son animal le touchait quotidiennement pendant plusieurs années. Elle l'a caressé, brossé, porté, séché avec une serviette, réveillé en le poussant du pied, soigné quand il était malade. Il dormait parfois contre elle. Elle connaissait son poids, sa chaleur, l'endroit précis où il aimait qu'on gratte.

Un simple constat de la société actuelle : beaucoup d'adultes, dans nos pays, ne sont touchés par personne. Une personne seule de soixante ans peut passer trois semaines sans le moindre contact physique avec un autre être humain.

Avec l'animal, il y avait un contact physique tous les jours, sans qu'on ait à le demander, sans qu'il faille expliquer pourquoi, sans que ça engage à quoi que ce soit.

Quand il meurt, il y a cette affection qui disparaît mais également un contact physique quotidien qui disparaît d'un coup. C'est pour ça qu'elle vous dira des choses qui ont l'air bizarres : que ses mains ne savent pas quoi faire le soir, qu'elle se réveille à trois heures parce qu'il n'y a plus de poids au bout du lit, qu'elle a gardé son coussin et qu'elle ne le lavera pas.

Beaucoup de gens trouvent cela morbide, mais en réalité c'est un corps qui se déshabitue.

Il y a un second point, plus dur, et je le pose parce que personne ne le dit à l'entourage.

Dans la plupart des cas, cette personne a été en contact avec le corps mort.

Elle était présente, restée auprès de son animal, jusqu'au moment où tout s'est arrêté, et souvent elle a senti la suite : la chaleur qui s'en va, en dix ou quinze minutes, et le poids qui change. Elle l'a peut-être même porté jusqu'à la voiture, enveloppé dans une couverture, puis enterré au fond du jardin, dans un trou qu'elle a creusé de ses propres mains, ce qui est plus long et plus difficile qu'on ne l'imagine.

Ce sont des souvenirs physiques, précis, et ils reviennent en boucle les premiers temps. Ils reviennent dans les mains.

Vous, vous voyez quelqu'un qui « a perdu son animal ». Elle, elle a un souvenir tactile très récent d'un corps qui refroidit dans ses bras.

Quand vous saurez ça, deux choses vous paraîtront moins étranges. D'abord, qu'elle soit épuisée : ce genre de souvenir fatigue comme un traumatisme, parce que c'en est un, au sens propre. Ensuite, qu'elle garde des objets. Le collier, qui a gardé l'odeur pendant des mois. La brosse, avec les poils dedans. Le dernier sac de croquettes qu'elle n'ouvre pas et ne jette pas.

Ces objets ne sont pas des reliques de malade. Ce sont, pour un temps, les derniers endroits où il reste quelque chose de tangible.

Il y a souvent une hiérarchie dans ces objets, de manière générale elle est présentée comme ceci : en haut, tout ce qui porte l'odeur : le coussin, le plaid du canapé, le collier. Ensuite ce qui porte les poils : la brosse, une veste, le siège de la voiture. Ensuite ce qui porte la trace d'un usage : la gamelle rayée par des années de croquettes, le jouet qu'il avait à moitié détruit. Et tout en bas, ce qui n'a jamais été touché par lui : le sac de croquettes fermé, la boîte de vermifuge périmée.

Cette hiérarchie explique quelque chose que les proches trouvent incohérent. Elle peut donner le panier à une voisine sans problème, et se mettre dans des états pas possibles parce que quelqu'un a lavé une couverture. Avec ces informations en main, cela n'est plus si incohérent que ça. On a lavé la seule chose qui sentait encore.

Voilà pourquoi je répète toujours la même consigne, et je vais être très direct : ne lavez rien.

Ni le panier, ni le plaid, ni la housse du fauteuil, ni le pull qu'elle portait ce jour-là. Une lessive, c'est définitif. L'odeur ne revient pas. J'ai vu des gens ne pas pardonner ça pendant des mois, à quelqu'un qui avait simplement voulu rendre service.

Beaucoup décrivent une sensation physique très nette dans les semaines qui suivent la perte : le poids qui se pose sur les pieds au moment de s'endormir, la vibration d'un chat qui ronronne contre la poitrine, le museau qui pousse la main. Ce n'est pas une hallucination et ce n'est pas un signe de fragilité. C'est un corps qui a enregistré la même sensation des milliers de fois et qui continue, pendant un temps, à la reproduire tout seul.

Si elle vous raconte ça, dites juste que vous en avez entendu parler, que ça peut arriver, et que ça s'atténue. C'est vrai, et c'est un soulagement immense pour quelqu'un qui commençait à se croire dérangé.

Ce que vous pouvez retenir de ce chapitre : ne touchez pas à ses affaires, ne proposez pas de « l'aider à ranger tout ça », et surtout ne le faites pas dans son dos en pensant lui rendre service.

Une relation sans mots

Voici quelque chose qui distingue radicalement ce deuil-là de tous les autres, et qui joue dans les deux sens.

Dans le bon sens d'abord. Avec cet animal, il n'y a pas de comptes à régler. Pas de dispute jamais réparée, pas de « je ne lui ai jamais dit que je l'aimais », pas de silence de trois ans après une histoire d'héritage, pas de dernière conversation qui s'est mal terminée. Rien de ce qui empoisonne les deuils humains n'existe ici. La relation était propre.

Mais dans l'autre sens, il manque quelque chose dont on ne mesure l'importance qu'après.

Il n'y a pas « d'historique de discussion ».

Quand un être humain meurt, il reste des traces. Des messages sur le téléphone, qu'on relit à deux heures du matin. Des mails. Une écriture sur une carte postale. Un répondeur qu'on n'efface pas. Des lettres. Une voix, quelque part, dans une vidéo de mariage.

Là, il n'y a que des photos. Et les photos sont muettes.

C'est pour ça que vous verrez des gens faire des choses qui paraissent parfois absurdes : regarder cent fois les quatre secondes de vidéo où on l'entend aboyer hors champ. Ce sont les seules archives qui existent. Elles sont dérisoires, et elles valent tout.

Il y a une deuxième conséquence, plus profonde.

Personne n'a connu cet animal comme elle. Une amie humaine, on peut en parler avec d'autres amis : « tu te souviens quand elle faisait ça ». Il y a une mémoire partagée, et cette mémoire tient. Pour un animal, non. Vous, vous vous souvenez d'un chien qui vous a sauté dessus dans un couloir. Elle se souvient d'un caractère entier, d'habitudes, de manies, d'un vocabulaire privé, de blagues qu'ils avaient tous les deux.

Elle est la seule à connaître la vie entière de son animal. Et elle sait, confusément, que le jour où elle arrêtera d'y penser, il n'en restera rien.

C'est une solitude particulière, et c'est souvent celle-là qui la fait pleurer quand elle vous en parle : pas la mort, mais le fait d'être seule à se souvenir.

Ce qui nous amène à quelque chose que vous pouvez faire, et qui coûte trois minutes. Demandez-lui de vous raconter une bêtise qu'il faisait. Pas une question sur sa mort, pas une question sur son chagrin : une question sur le caractère de l'animal.

Vous verrez souvent un visage changer. Vous venez de faire entrer une deuxième personne dans une mémoire qui était seule.

Je veux insister sur ce point, parce qu'il est facile à rater.

La plupart des gens posent des questions sur la mort, ce qui est en général le premier réflexe de tout le monde. Ces questions démontrent que vous portez de l'intérêt à la perte que cette personne traverse, mais aussi elles cristallisent la conversation sur la fin de vie de l'animal.

Or cet animal a vécu un certain temps, et il est mort en un après-midi. Depuis la perte, tout le monde l'interrogera sur les derniers moments.

Essayez de poser une question sur le long de sa vie :

« Il était comment, petit ? »

« Qu'est-ce qu'il faisait quand tu rentrais ? »

« Il y avait un truc qu'il détestait ? »

Ces questions semblent stupides. Mais elles font quelque chose de très précis : elles rendent vie à l'animal le temps de la conversation, et permettent à celui ou celle à qui vous posez la question de repenser à autre chose que la fin de vie de son animal.

Et un détail pratique, si vous êtes suffisamment proche. Si vous avez des photos ou des vidéos de cet animal sur votre téléphone, envoyez-les. On n'y pense pas forcément, mais c'est pourtant l'une des choses qui permet d'augmenter les souvenirs qui restent, et dont la personne ne disposait pas encore.

Prévenez d'abord d'un message court, du genre « j'ai retrouvé deux photos de Java, je te les envoie, tu les regarderas quand tu voudras ». Le fait de pouvoir choisir le moment change tout.

Ce que vous pouvez retenir de ce chapitre : posez une question sur un moment dans la vie, pas sur son dernier moment. Vous serez probablement le seul.

C'est elle qui a décidé

Dans la plupart des situations que j'accompagne, l'animal a été euthanasié.

Ce qui veut dire que cette personne a choisi le moment de la mort de son animal. Elle est entrée chez le vétérinaire avec un animal vivant et elle en est ressortie sans lui, avec un collier dans la main et une voiture à conduire.

Imaginez une seconde ce que cela peut représenter.

Dans toute l'expérience humaine du deuil, c'est une situation quasiment unique. On ne décide pas de la mort de son père. On ne fixe pas l'heure de la mort de son épouse. On subit, on encaisse, on est en colère contre la maladie, contre le sort, contre les médecins. On peut toujours trouver un coupable à la situation.

Ici, il n'y a que soi-même que l'on peut tenir responsable de cette fin de vie.

Alors que cette décision est justifiée par diverses raisons, il y a une petite voix qui reste dans la tête : j'ai causé cette mort. Ce n'est pas une pensée rationnelle que l'on peut raisonner facilement, la plupart des gens auront cette envie irrépressible de toujours chercher à en rajouter sur leur culpabilité.

De là viennent les questions qui tournent la nuit, et elles vont toujours par deux, ce qui les rend imparables :

Est-ce que je l'ai fait trop tôt ? Il mangeait encore. Il a remué la queue quand on est arrivés. La veille, il avait eu une bonne journée.

Est-ce que je l'ai fait trop tard ? Il a souffert trois semaines de plus parce que je n'étais pas prêt. Je l'ai gardé pour moi. Je l'ai fait attendre parce que je n'avais pas le courage.

Ces deux questions ne peuvent pas avoir de réponse en même temps, et c'est précisément pour ça qu'elles tournent en boucle : il n'existe aucune position d'où les deux se taisent.

Maintenant, la chose la plus utile de ce chapitre.

Quand elle vous en parle et que vous répondez « mais tu as bien fait », vous pensez lui dire des mots réconfortants et la rassurer dans ce choix qu'elle a été obligée de faire. En réalité, vous répondez à une question qu'elle ne pose pas.

Elle sait qu'elle a bien fait. Dans sa tête rationnelle, elle le sait, on le lui a dit vingt fois, le vétérinaire le lui a dit. Ce qu'elle demande, ce n'est pas qu'on valide ce choix, c'est l'autorisation de dire que c'était atroce.

Et « tu as bien fait » referme la conversation. Ça dit, gentiment : le dossier est clos, tu peux arrêter d'en parler.

Essayez plutôt une phrase qui reconnaît le poids au lieu de le lever :

« Je n'imagine pas ce que ça fait, de devoir décider ça. »

« Tu as dû prendre une décision que personne ne devrait avoir à prendre. »

« Tu as fait ça pour lui, et ça a dû te coûter très cher. »

La différence entre ces phrases et « tu as bien fait » semble inexistante. Cependant, elle est énorme. Les premières disent : tu as le droit de continuer à parler. La seconde dit : voilà, c'est réglé.

Certaines personnes n'ont pas pu être présentes : l'animal est mort la nuit, en clinique, seul, ou pendant leurs vacances, ou renversé sur une route. Le mécanisme est différent mais la culpabilité est la même. Là non plus, ne dites pas « tu n'y pouvais rien ». Dites

plutôt que le fait de ne pas avoir été là n'enlève rien à l'amour que cette personne portait à son animal.

Il y a enfin une catégorie de personnes dont on ne parle jamais, et je voudrais qu'on s'y arrête un petit peu, parce que vous en connaissez peut-être une.

Celles à qui on n'a pas laissé le choix.

Un vétérinaire qui a dit, dans un couloir, qu'il fallait se décider maintenant. Un conjoint qui a tranché à sa place pendant qu'elle pleurait. Un parent âgé placé en maison de repos, qui a dû abandonner son animal. Ces situations existent, elles sont même assez courantes, et elles produisent un deuil plus compliqué, parce qu'il s'y ajoute quelque chose que le temps n'use pas : le sentiment de ne pas avoir pu décider.

Si c'est le cas, il faut le reconnaître, et le dire à cette personne. Cela ne va rien réparer mais vous nommerez une blessure qui existe et que tout le monde tait.

Ce que vous pouvez retenir de ce chapitre : elle ne demande pas qu'on la rassure sur sa décision. Elle veut juste expliquer combien ça a été difficile pour elle.

Le dernier jour

Ce chapitre décrit ce qui s'est probablement passé ce jour-là. Vous n'y étiez pas, et les gens n'en parlent presque jamais.

La veille.

Elle n'a pas dormi. Elle a passé la nuit par terre à ses côtés, à le regarder respirer, exactement comme on veille sur un proche sur son lit de mort.

Elle lui a peut-être donné une chose qu'il ne pouvait pas manger initialement pour sa santé. De la glace, du lait, un biscuit, ou même du chocolat. Il a, bien évidemment, fallu avoir l'air joyeux en donnant cette ultime friandise.

Le trajet.

Une demi-heure de voiture avec un animal qui ne sait rien, qui regarde par la fenêtre, content de sortir. Elle conduit, elle lui parle, et elle sait exactement combien de minutes il reste.

Quand quelqu'un vous dit qu'il n'arrive plus à passer par telle rue, c'est de ce trajet-là qu'il parle.

Puis la salle d'attente, avec sur les genoux ou à ses pieds un animal qui va mourir, au milieu de gens qui parlent de visites de routine.

La pièce.

On lui demande ce qu'elle souhaite faire du corps, alors qu'elle n'a plus la tête à rien.

Puis un sédatif, qui l'endort. Il se détend, parfois il ronfle. C'est souvent là que le corps devient lourd dans les mains, et que les gens comprennent.

Ensuite le produit lui-même, souvent moins d'une minute. Le vétérinaire écoute le cœur, relève la tête, et dit quelque chose de très court.

Puis il y a un silence dans la pièce. Ce silence a duré dix secondes et il dure une heure dans sa mémoire.

Ce à quoi elle ne s'attendait pas.

Les yeux ne se ferment pas. Pratiquement tout le monde l'ignore avant, et après on ne fait qu'en parler.

Le corps fait parfois encore un dernier souffle, un tremblement.

Il y a souvent une perte, il faut nettoyer, et elle a eu honte pour lui.

Et puis on lui demande, gentiment, si elle veut rester encore un peu. Elle reste cinq minutes, ou vingt. À un moment, il faut se lever et sortir d'une pièce en le laissant là, sur cette table.

La sortie.

Elle retraverse la salle d'attente sans lui, devant les mêmes personnes. Souvent, elle doit passer à l'accueil.

Puis elle rentre seule, parfois avec un collier dans la poche et un panier ou une cage vide sur le siège arrière.

Voilà la journée. Elle a duré quelques heures et elle va occuper des mois.

Quand elle dit « je repense à ce jour-là », elle repasse tous ces moments, avec des odeurs, des bruits et des sensations dans les mains.

Si elle vous raconte cette journée, laissez-la juste aller jusqu'au bout, et ne posez pas de questions supplémentaires.

Ce que vous pouvez retenir de ce chapitre : elle n'a pas « perdu son animal » au sens où l'on perd quelque chose. Elle a assisté à une mort, elle l'a tenue dans ses mains, et elle est rentrée seule chez elle.

Quand il n'y a pas eu de dernier jour

Tout ce que je viens de décrire suppose qu'il y ait eu un avant. Il arrive que rien de tout cela n'existe.

Un accident, une torsion d'estomac, un empoisonnement sur un animal qui allait très bien quelques heures avant. Un cœur qui s'arrête pendant la sieste ou encore une opération qui s'est mal passée.

Il n'y a pas pu y avoir d'au revoir. Ce matin-là, la journée a commencé comme d'habitude.

C'est pour ça qu'elle revient sans cesse sur ce début de journée, et sur les détails qui s'en sont suivis : ce qu'elle lui a dit, si elle l'a caressé, si elle était pressée. C'est sa dernière image.

Souvent le choc de cette perte s'interprète par l'entourage par « elle a l'air trop calme ».

Elle organise, elle téléphone, elle a une voix normale. Ce n'est pas du calme, c'est un état de choc, et celui-ci commence à disparaître une dizaine de jours plus tard, le moment où plus personne ne s'inquiète vu qu'elle avait l'air de prendre les choses avec calme.

Sa culpabilité se portera toujours sur un geste ordinaire.

En fonction des circonstances de cette perte, cette personne se refera un film pour trouver à quel moment elle aurait pu faire autrement, et c'est probablement plus difficile que ce choix d'euthanasie, il y aura beaucoup de « et si » dans une conversation sur ce sujet.

Cela ne sert à rien de rediscuter le fond pour tenter de la déculpabiliser, cette personne fermera probablement la discussion à ce moment-là.

« Tu as juste fait comme tous les jours. Ce jour-là, il y a eu un accident. Ce n'est pas la même chose qu'une faute. »

Le cas de l'opération est encore plus délicat. Elle a conduit un animal chez le vétérinaire, et elle est rentrée sans lui. Ce qui tourne dans sa tête, c'est « c'est moi qui l'ai emmené et c'est de ma faute si c'est arrivé ».

La seule phrase que je vois fonctionner déplace l'intention :

« Tu l'as emmené pour le soigner. C'est ça que tu as fait ce jour-là. »

Dans une mort brutale, la colère a souvent un destinataire : un conducteur, un voisin, une clinique, un fils qui avait promis de fermer le portail. Et elle peut s'installer pendant des mois voire des années.

Il ne faut pas intervenir directement sur cette colère, elle n'est pas la vôtre. Si cette personne veut entreprendre quelque chose, aidez-la juste à le faire proprement avec les pour et les contre.

Évitez toute la famille du « au moins » : au moins ça a été rapide, au moins il n'a pas souffert, au moins tu n'as pas eu à décider. Ce ne sont pas des consolations, ce sont des classements.

Ne demandez pas non plus le déroulé. Vous voulez comprendre ; elle, elle revit la scène.

Ce qui aide, c'est reconnaître la brutalité, pas la rapidité.

« Ça t'est tombé dessus sans aucun avertissement. Tu n'as pas eu le temps qu'il fallait pour comprendre. »

Et être là physiquement les premiers jours : elle dira qu'elle n'a besoin de rien, et elle n'aura pas mangé depuis la veille. Puis revenir

à la troisième semaine, parce que son calme du début a trompé tout le monde.

Ce que vous pouvez retenir de ce chapitre : elle n'a pas été épargnée par la rapidité, tandis que d'autres ont eu l'occasion de dire au revoir.

Quand il n’est jamais revenu

Voici la situation la plus mal comprise de toutes.

L’animal n’est pas mort. Il a disparu.

Un chat qui sort le soir et qui ne rentre pas. Un chien qui part sur une piste en promenade. Un animal volé. Une fugue pendant un orage.

Il n’y a pas de corps, pas de date, pas de certitude, pas de fin. Et donc, littéralement, pas de deuil possible.

D’abord la recherche. Des tours en voiture la nuit, en criant son nom. Des affiches imprimées et posées un peu partout à toute heure du jour et de la nuit.

Puis les fausses pistes. Quelqu’un a vu un chat roux à deux rues. Elle y va. Ce n’est pas le sien. Dix fois, quinze fois.

Au bout de dix jours, l’entourage trouve qu’elle en fait beaucoup.

On suppose qu’une disparition est moins grave qu’une mort, puisqu’il reste une chance, mais en réalité c’est l’inverse.

Tant qu’il existe une possibilité, le deuil ne peut pas commencer. Elle ne peut pas ranger la gamelle, ni pleurer pour de bon, ni dire qu’il est mort, parce que le dire serait le tuer elle-même.

Et il y a les scénarios de la nuit : il est enfermé dans un garage, il est blessé quelque part. Ce n’est pas l’idée qu’il soit mort qui la réveille à quatre heures. C’est l’idée qu’il attende, quelque part que quelqu’un vienne le sauver.

Aucun jour ne permet de décider d'arrêter. Alors la recherche s'espace, sans s'arrêter. Pendant des années, elle regardera chaque chat roux dans la rue. Ne lui demandez jamais si elle a « fini par accepter ».

La phrase à ne pas dire : « il a dû trouver une autre maison ». Elle dit qu'il est parti volontairement.

« Il faudrait peut-être arrêter de te faire du mal » ne vaut pas mieux : vous lui demandez purement et simplement d'abandonner.

Et ne promettez jamais qu'il va revenir. Le jour où il ne revient pas, c'est votre phrase qui reste.

Ce qui aide, c'est de participer aux recherches.

Et rester quand la recherche commence à s'essouffler. C'est le moment où tout le monde s'en va.

Suivre son vocabulaire. Si elle dit « perdu », dites « perdu ». Ce n'est jamais à vous de fermer cette porte.

Ce que vous pouvez retenir de ce chapitre : elle n'attend pas un animal. Elle attend une réponse, qui ne viendra probablement jamais. C'est ça qu'il faut reconnaître.

Le témoin

Une femme m'a dit un jour : « Personne ne sait comment je vis. » Elle habitait seule depuis onze ans. Elle avait des amies, une fille à Namur. Mais personne ne savait qu'elle mangeait debout devant l'évier, qu'elle parlait à voix haute en rangeant, qu'elle pleurait certains dimanches sans raison.

Une seule créature avait vu tout ça. Il était couché dans la cuisine pendant qu'elle mangeait debout. Il venait quand elle pleurait.

Quand il est mort, elle a perdu le seul témoin de cette partie de sa vie qu'on ne montre à personne. Onze ans d'existence devenaient invérifiables.

« Il me connaissait mieux que n'importe qui ». C'est une description exacte, son animal a passé tout ce temps à ses côtés.

Quand quelqu'un traverse une dépression, une séparation, ou tout autre épreuve de la vie, l'animal est souvent le seul à être là en permanence. Et lui il continue à vivre, avec ses besoins et contraintes.

C'est pour ça que certains disent « il m'a sauvé ». Ils parlent d'un chien qui, tous les jours à dix-sept heures, allait chercher sa laisse et donc l'obligeait à sortir.

Quand il meurt, elle perd aussi un rôle. Prendre soin de lui, surtout dans les derniers moments, c'est devenu un travail très prenant. Du jour au lendemain, plus rien. D'où la phrase « je ne sers plus à

rien » : ce n'est pas un jugement sur sa valeur, c'est juste que son emploi du temps était préparé sur les besoins de cet animal.

Pour les gens seuls, l'animal produisait aussi du contact : le vétérinaire, la caissière de l'animalerie qui connaissait le nom du chien, le toiletteur.

J'ai entendu une femme dire qu'elle avait mis cinq mois à retourner dans le parc, parce qu'elle ne voulait pas expliquer aux autres promeneurs pourquoi elle venait sans chien.

Ce que vous pouvez retenir de ce chapitre : si, en parlant de lui, elle se met à parler d'une période noire de sa vie, elle n'a pas dévié du sujet, c'est juste qu'il faisait partie de cette période.

Un deuil sans rituel

Faisons la liste de ce qui se passe quand un être humain meurt.

Il y a un faire-part, une cérémonie, souvent quelqu'un qui dit publiquement qui était cette personne. Des fleurs, des mains serrées, des banalités qui font du bien. Un congé, une formule toute prête.

Tout cela sert à une chose : dire à celui qui reste que ce qui lui arrive est réel.

Maintenant, la même liste pour un animal : RIEN

Pas de faire-part. Pas de cérémonie. Pas de congé : elle est retournée au bureau le lendemain, en faisant tout pour paraître normale. Personne ne sait s'il faut dire « condoléances » pour un chat.

Alors elle finit par douter de son propre chagrin.

Elle se dit : j'exagère. Ma collègue a perdu sa mère l'an dernier et elle a tenu le coup, et moi je n'arrive pas à ouvrir le placard où je rangeais ses croquettes.

Elle porte en réalité deux poids : la peine, et la honte de ressentir cette peine. C'est cette honte qui la fait pleurer quand personne ne peut la voir.

Vous pouvez être le rituel qui n'existe pas encore.

Un acte visible qui dit : c'est arrivé, et c'est grave.

Cela ne va pas la guérir, mais vous lui retirez le deuxième poids.

Rien n'empêche d'inventer un rituel.

Les plus simples marchent le mieux. Un repas où chacun raconte un souvenir de lui. Un rosier planté au fond du jardin. Une boîte où l'on range le collier et une photo, et qu'on ferme.

Vous n'avez pas à l'imposer, mais vous pouvez le proposer. La plupart des gens attendent juste l'autorisation de parler de leur peine.

S'il y a des enfants, ça compte double.

Ce que vous pouvez retenir de ce chapitre : il n'existe aucune cérémonie pour ça. Un message, une carte, un nom prononcé à table en tiennent lieu, et c'est vous qui les fournissez.

Ce qu'on fait du corps

Après la mort, il reste un corps, et il faut en décider quelque chose rapidement, en pleurant, avec des tarifs. Il y a en gros trois possibilités.

La crémation collective.

Le corps part avec d'autres, sans cendres rendues. C'est la formule la moins chère, souvent proposée par défaut.

C'est aussi celle qui laisse le plus de regrets. Beaucoup ont entendu « crémation » sans entendre « collective » au vu de leur état de choc.

La crémation individuelle.

Le corps est incinéré seul et les cendres sont rendues, quelque temps plus tard.

Ce retour est l'un des moments les plus durs, presque toujours vécu seul : repasser par la clinique, recevoir une boîte, rentrer avec la boîte sur le siège passager. Si vous êtes au courant du jour de retour des cendres, proposez de l'accompagner, même sans dire un mot, elle s'en souviendra.

Une fois les cendres à la maison, il faut décider où les placer et ça peut parfois prendre du temps.

Certains gardent l'urne dans un placard pendant deux ans. D'autres la gardent en vue.

La seule phrase qui convient c'est de dire que le choix ne doit pas se faire dans l'immédiat :

« Rien ne t'oblige à décider maintenant. Tu peux la laisser où elle est en attendant. »

L'enterrement.

Il est autorisé dans un jardin privé, sous conditions, qui varient selon la région et le pays. En Wallonie, par exemple, l'animal ne doit pas dépasser un certain poids (je ne donne pas de chiffre, car ces règles peuvent changer), doit être enterré à au moins cinquante centimètres dans un terrain qui vous appartient, enveloppé dans un matériau biodégradable. Mieux vaut vérifier auprès de la commune.

Ce détail du poids explique une déception fréquente : ceux qui avaient toujours prévu d'enterrer leur chien sous l'arbre apprennent le jour même que ce ne sera finalement pas possible.

Les objets qu'on fabrique.

Vous verrez peut-être apparaître un bijou contenant des cendres ou des poils, une empreinte de patte moulée dans l'argile, un tatouage.

Ce sont une trace et un rituel fabriqués à la main, là où rien n'était prévu.

Si on vous montre l'empreinte, regardez-la plus longtemps que nécessaire et dites que c'est un très bel hommage.

Ce que vous pouvez retenir de ce chapitre : la décision a été prise en trente secondes, dans le pire moment de sa vie, sur une question qui n'avait probablement pas été envisagée ce jour-là. Quoi qu'elle ait choisi, ce n'est pas le moment de lui expliquer ce qu'il aurait fallu faire.

Ce que la maison est devenue

Sauf si vous vivez avec elle, quand vous verrez cette personne, elle aura l'air d'aller bien. Cependant il y a une partie de sa journée que vous ne voyez pas, la voici :

Elle se réveille et, pendant quelques instants, elle a oublié. Puis la nouvelle retombe, à neuf, comme tous les jours.

Elle descend. La gamelle, qu'elle soit présente ou non, rappelle chaque jour cette perte.

À midi, une notification, son téléphone lui rappelle un souvenir : « Il y a un an », une photo de lui en train de dormir sur le dos.

Dix-sept heures trente, une fois rentrée à la maison : rien. Le vide le plus précis de la journée quand cette présence manque à l'appel.

Le soir, elle regarde une série. À un moment il y a un chien et forcément ça lui rappelle l'animal perdu.

Au moins une dizaine de rappels par jour, tous arrivés sans prévenir et sur lesquels il n'y a aucune prise. C'est cette répétition qui épuise.

Il reste souvent de la nourriture ou des médicaments. Jeter est violent, tandis que donner à un refuge est plus doux, et vous pouvez proposer de vous en charger.

Ce que vous pouvez retenir de ce chapitre : une heure de conversation normale ne reflète pas la réalité. Chez elle, il y a énormément de rappels quotidiens.

DEUXIÈME PARTIE

Ce que vous voyez, et que vous n'expliquez pas

Pourquoi ça dure si longtemps

C'est la question que tout le monde se pose, sans jamais oser la poser à voix haute : bon, ça va durer encore longtemps ? Je vais essayer d'y répondre.

Les premiers jours, on organise, on prévient, on tient. Beaucoup de proches se disent donc, à tort, que c'est passé.

Le creux arrive plus tard, entre la troisième semaine et le troisième mois. Précisément quand l'entourage a cessé de prendre des nouvelles et s'imagine que la page est tournée, que tout va mieux.

Je n'aime pas parler de chiffres, parce qu'on se calque forcément dessus pour dire qu'à un moment précis ça devrait aller mieux, alors que chaque deuil a sa particularité. Ici, je reprends en comparaison des chiffres que j'ai trouvés sur le deuil d'un être humain dans plusieurs ouvrages traitant du sujet :

Redevenir fonctionnel, travailler correctement, dormir à peu près, ne plus en souffrir tous les jours : souvent trois à huit mois. Pouvoir parler de lui sans que ça fasse un trou dans la journée : cela peut durer parfois jusqu'à un an.

Ce deuil se répare au rythme de ce qui a été retiré d'une vie quotidienne, et c'était quelque chose d'important.

Une chose, en revanche, fait durer plus longtemps : un chagrin qu'on ne peut pas dire ne s'use pas.

Les personnes qui ont pu parler, une fois, sans être jugées, avancent. Celles qui ont dû faire semblant pendant six mois en taisant leur douleur restent bloquées pendant tout ce temps.

Certaines phrases installent un compteur et lui apprennent à se taire devant vous :

« Ça fait déjà trois mois, quand même. »

« Tu ne crois pas qu'il serait temps ? »

Un autre facteur peut parfois avoir une influence sur la durée du deuil : les deuils qui s'empilent.

Cet animal est parfois arrivé après une séparation, ou juste après la mort d'un parent. Quand il meurt, l'ancien deuil remonte avec le nouveau. Si elle pleure un proche en parlant de son chat, elle ne mélange rien : les deux sont simplement liés.

Ce que vous pouvez retenir de ce chapitre : comptez en mois, pas en semaines. Et surtout, sachez qu'un chagrin qu'on ne peut pas dire ne s'use pas.

Pourquoi elle allait bien mardi et pas mercredi

Vous l'avez vue mardi à un anniversaire. Elle riait, elle a raconté une histoire drôle. Vous vous êtes dit : voilà, ça va mieux.

Le mercredi, quelqu'un vous dit qu'elle a pleuré au travail, sans raison apparente.

Vous en concluez soit qu'elle faisait semblant mardi, soit qu'elle en rajoute aujourd'hui. Ce n'est ni l'un ni l'autre. On pense toujours que le chagrin diminue progressivement ; ce n'est pas le cas.

Ça ressemble plutôt à une mer. Entre les vagues, c'est calme, parfois plusieurs jours, et ce calme est réel : elle ne fait pas semblant quand elle rit. Puis une vague arrive, presque aussi haute qu'au premier jour.

Avec le temps, ce n'est pas la hauteur des vagues qui change. C'est l'espace entre elles.

Ce qui les déclenche est souvent « insignifiant » : une odeur, une chanson, la même race croisée dans la rue. Parfois rien du tout.

Ne tirez donc aucune conclusion d'une bonne soirée.

Ne dites pas « je te trouve mieux ». La prochaine fois qu'elle ira mal, elle aura le sentiment de vous décevoir, et elle vous le cachera.

Et ne demandez pas pourquoi elle va mal aujourd'hui. Demandez plutôt : « c'est un jour difficile ? »

Il arrive aussi qu'elle rie franchement, puis s'arrête net, parce qu'elle vient de se voir en train de rire. Elle se dit que si elle peut rire, c'est qu'elle ne l'aimait pas tant que ça.

Une phrase suffit :

« Tu as le droit de rire. Ça n'enlève rien à lui. »

Ce que vous pouvez retenir de ce chapitre : ce n'est pas une pente, ce sont des vagues. Une bonne soirée ne prouve rien, et une mauvaise journée non plus.

Pourquoi elle ne veut pas d'un autre animal

Un jour, vous lui direz peut-être, pour ouvrir une porte :

« Tu ne penses pas que ça te ferait du bien d'en reprendre un ? »

C'est l'une des phrases pourtant, sans aucune mauvaise intention, qui perturbe le plus.

Elle entend : tu peux le remplacer.

Trois semaines après un enterrement, personne ne dirait « tu devrais te remettre avec quelqu'un ». Non pas parce que cela ne risque pas de se produire sur le long terme, mais parce que ça revient à dire que la personne perdue était remplaçable.

Votre phrase suggère aussi : ton chagrin est un problème, et voici la solution.

Il y a possiblement d'autres raisons qu'elle n'a pas forcément formulées.

Elle sait ce que ça coûte à la fin. Recommencer, c'est signer pour la même peine en fin de parcours.

Ne proposez donc jamais, pas même pour ouvrir la discussion, ni avec le commentaire « il y en a plein qui attendent au refuge ». Le jour où elle sera prête, elle n'aura besoin de personne pour se décider.

Si c'est elle qui en parle, évitez toute remarque dans un sens comme dans l'autre, et demandez-lui juste :

« Qu'est-ce que tu en penses, toi ? »

Et si elle adopte, ne faites jamais de comparaison avec l'ancien compagnon.

Ce que vous pouvez retenir de ce chapitre : ne proposez jamais un autre animal, même longtemps après. Si l'idée doit venir, elle viendra d'elle.

Pourquoi elle s'en veut, alors qu'elle a bien fait

Elle a soigné cet animal pendant des années, elle a fait le maximum, et elle passe son temps à se reprocher des choses.

Ce qu'elle se reproche pourtant n'a presque jamais de rapport avec une vraie faute.

« Je n'ai pas vu les signes assez tôt. » Il buvait plus depuis un moment. Elle avait mis ça sur le compte de l'âge.

« J'aurais dû payer l'opération. » Celle-là, on ne l'entend presque jamais : l'argent. Si elle vous la confie, la seule réponse à donner, « tu as fait avec ce que tu avais ».

« Je me suis énervée contre lui. » Les dernières semaines, épuisée, elle a crié une fois. Elle ne se le pardonne pas.

« Je l'ai pressé. » Sur la dernière promenade, elle a tiré sur la laisse en disant « allez, avance ». Elle ne savait pas que c'était la dernière.

Ce sont souvent de petits détails. Et pourtant, ils prennent une place démesurée parce qu'il n'y a plus de journée à venir pour « se faire pardonner ».

La culpabilité est souvent la dernière forme d'amour disponible.

Tant qu'elle se reproche quelque chose, elle continue de s'occuper de lui.

C'est pourquoi « tu n'as rien à te reprocher » ne fonctionne pas. Il faut plutôt dire :

« Raconte-moi ce que tu te reproches. »

Et ensuite, ne dites rien pendant tout ce qu'elle racontera. Après, une seule phrase suffit :

« Il a eu douze ans de toi. C'est ça, le bilan. »

Ne déplacez pas non plus la faute sur quelqu'un d'autre pour la déculpabiliser. Cela ne ferait que déplacer le problème, et lui donnerait un nouvel os à ronger.

Enfin, il y a la culpabilité la plus taboue : avoir ressenti un soulagement, après des mois de nuits coupées. Si elle vous le dit, n'ayez pas l'air surpris.

« C'est normal. Tu étais épuisée. Les deux existent en même temps, le soulagement et le manque. »

Ce que vous pouvez retenir de ce chapitre : ne démontez pas sa culpabilité avec de simples phrases toutes faites, faites-lui de la place. « Raconte-moi ce que tu te reproches » travaille mieux que « tu n'as rien à te reprocher ».

Pourquoi elle est en colère contre vous

Ce chapitre pourrait peut-être expliquer la raison pour laquelle on vous a donné ce livre.

Vous avez dit une phrase, ou simplement demandé « ça va ? », et vous avez pris une réaction sans commune mesure. Et reconnaissons-le, c'est injuste.

Un : la colère du deuil doit atterrir quelque part.

Un deuil produit presque toujours de la colère, et elle n'a aucune cible valable : on ne peut pas se battre contre une durée de vie. Alors elle se pose sur les proches, les seuls avec qui on peut être injuste sans tout perdre. Si elle s'est fâchée contre vous, c'est en partie parce que vous êtes en sécurité.

Deux : votre phrase n'était pas la première.

Vous étiez peut-être le sixième cette semaine. Il y a eu le collègue, « ah bon, tu prends un jour pour ça ? ». Il y a eu l'infirmière, « ce n'est qu'un chat, madame ». Vous avez mis la dernière pierre.

Ce n'est pas votre phrase qui a explosé. C'est le tas.

Trois : vous représentez le monde extérieur.

Celui qui n'a prévu ni congé, ni cérémonie, ni mot pour ça. Sa colère contre ce monde-là est légitime. Elle vous tombe dessus parce que vous étiez dans la pièce.

Sur le moment, une phrase suffit :

« Je crois que j'ai dit ce qu'il ne fallait pas. Je ne savais pas. »

Vous reconnaissez l'effet sans plaider l'intention.

Si le lien est cassé, ne réclamez pas d'excuses. Quelques jours plus tard, envoyez un message court qui parle de l'animal, pas du fait qu'elle se soit emportée contre vous.

« Je repensais à Nougat qui piquait le pain sur la table. Je ne sais pas comment te parler en ce moment, mais je suis là. »

Le plus souvent, ça rouvre une porte.

Si c'est votre phrase à vous qui a blessé, et pas sa colère qui s'est trompée de cible, le un chapitre précédent explique comment réparer.

Une dernière chose. Si vous avez un animal en bonne santé, elle aura peut-être du mal à en parler ou à le voir. Elle en a honte, et ça passe en quelque temps.

Ce que vous pouvez retenir de ce chapitre : ce n'est pas votre phrase qui a explosé, c'est le tas. Reconnaissez l'effet sans plaider l'intention, et ne réclamez pas d'excuses.

Pourquoi elle n'en parle jamais, et pourquoi elle ne parle que de ça

Les deux se produisent, souvent chez la même personne.

Le silence.

Elle n'en parle pas parce qu'elle a honte d'y penser encore, ou parce qu'elle a peur, si elle commence, de ne pas pouvoir s'arrêter.

Le silence ne veut pas dire que c'est passé. Ouvrez juste la porte à la discussion :

> *« Si tu as envie d'en parler un jour, même dans six mois, je peux écouter. Et si tu n'as pas envie, c'est bien aussi. »*

Puis laissez les choses se faire.

Le trop-plein.

L'autre versant : elle raconte la fin, encore et encore, comme si le fait de répéter permettrait de trouver un moment où tout aurait pu être différent.

Un événement violent se digère en le racontant. Chaque récit rabote un peu l'arête, jusqu'à en faire une histoire qu'on peut porter.

Si vous en avez la force, laissez-la raconter. Ne dites pas « tu me l'as déjà dit ».

Et si vous n'en avez pas la force ?

Alors dites-le. Les gens qui se forcent finissent par éviter, et l'évitement fait plus mal qu'une limite dite franchement.

« Je veux t'écouter, mais je ne suis pas très solide en ce moment. On peut en parler un tout petit peu, et après je t'emmène marcher ? »

Le but n'est pas d'être disponible à tout moment pour en parler, mais d'être quelqu'un qui ne s'en ira pas.

Ce que vous pouvez retenir de ce chapitre : ne lui demandez ni d'en parler ni d'arrêter. Soyez quelqu'un devant qui les deux sont possibles.

Pourquoi elle lui parle encore

Vous l'avez peut-être surprise en train de dire « bonne nuit » à une pièce vide. Ou de parler de lui au présent : « il déteste l'aspirateur ». Ou de poser la main sur l'urne en passant dans le salon.

Vu de l'extérieur, ça inquiète. On se dit qu'elle n'accepte pas, qu'elle s'accroche, qu'elle refuse la réalité.

Pourtant, elle sait très bien qu'il est mort. Elle l'a vu mourir, elle l'a tenu, elle est rentrée sans lui. Personne n'est moins dans le déni qu'elle.

Ce qu'elle fait, c'est autre chose. Pendant des années, elle lui a parlé tous les jours. Pas de grandes conversations : « tu viens ? », « qu'est-ce que tu fais là, toi ? », « allez, on y va ». Cette habitude ne s'arrête pas le jour de la mort, et il n'y a aucune raison qu'elle s'arrête.

Les gens qui ont perdu un parent font exactement la même chose. Ils parlent devant une tombe, ils gardent un message vocal, ils demandent conseil à voix basse avant une décision importante. Personne ne trouve ça inquiétant, parce que c'est admis.

Pour un animal, ce n'est pas admis. Alors elle le fait en cachette, et elle a honte quand on la surprend.

En accompagnement, c'est l'une des confidences que j'entends le plus souvent, presque toujours précédée de « vous allez me prendre pour une folle, mais… ».

Pendant longtemps, on a cru qu'il fallait « couper le lien » pour bien faire son deuil : ranger, tourner la page, passer à autre chose. Aujourd'hui, la plupart de ceux qui travaillent sur le deuil pensent l'inverse. On ne coupe pas le lien. On le transforme, pour qu'il prenne une place qui ne fasse plus mal en permanence.

Ce lien prend des formes très simples.

Une photo sur le frigo, toujours la même.

Le collier accroché au rétroviseur.

Un mot dit le soir, en éteignant la lumière.

Une promenade refaite le jour anniversaire, sur le même chemin.

Son nom donné à une plante, à un dossier sur l'ordinateur, au mot de passe du wifi.

Rien de tout ça n'est un signe que ça va mal. C'est même souvent le signe que ça commence à aller mieux : le lien a trouvé sa place.

Ce qui doit vraiment vous alerter est ailleurs, et vous le trouverez dans un autre chapitre.

Ce que vous pouvez faire.

Ne corrigez pas le temps des verbes. Si elle dit « il adore la plage », ne répondez pas « adorait ». Elle le sait. Le présent lui échappe parce que, dans sa tête, le caractère de son animal n'a pas changé.

Ne faites pas de remarque sur la photo, l'urne ou le collier. Si vous êtes à l'aise, dites simplement :

« C'est une belle photo de lui. »

Et si elle vous avoue, gênée, qu'elle lui parle encore :

« Ça ne m'étonne pas. Vous vous parliez tous les jours. »

Ce que vous pouvez retenir de ce chapitre : elle ne refuse pas la réalité. Elle garde un lien, et c'est plutôt bon signe.

L’autre animal de la maison

Il reste parfois un autre animal, et celui-ci va mal également.

Il fait le tour des pièces en s’arrêtant là où l’autre dormait. Il attend devant la porte à l’heure de la promenade. Il ne mange plus. Certains chiens hurlent la nuit.

Ce n’est pas une projection : les vétérinaires comportementalistes le décrivent, avec un creux de deux à six semaines.

Pour la personne qui a perdu son animal, la charge double au moment où elle a le moins de forces.

Il n’est pas correct de dire que les animaux ne comprennent pas la mort : ce qu’elle observe, elle l’observe vraiment.

Évitez surtout de suggérer d’en reprendre un autre pour lui tenir compagnie.

Ce qui aide : garder les mêmes habitudes de vie, éventuellement augmenter les sorties s’il s’agit d’un chien. Le comportement devrait s’apaiser après quelques semaines et si ce n’est pas le cas, encouragez cette personne à consulter un vétérinaire.

Et proposez de venir promener le chien deux fois cette semaine. Pas « si tu as besoin ». Deux fois, avec des jours.

C'est l'aide qu'il est pratiquement impossible de refuser, parce qu'elle ne concerne pas ses sentiments : elle concerne un chien qui doit sortir.

Ce que vous pouvez retenir de ce chapitre : dans la maison, il y a peut-être plusieurs êtres en deuil, et un seul peut vraiment en parler avec vous.

Les dates

Il y a un calendrier que vous ne voyez pas.

Le premier mois, il y a souvent un jour de la semaine chargé, celui de la mort. Pendant les premières semaines, s'il est mort un jeudi, le jeudi n'est plus un jour comme un autre.

Les premières fois : le premier retour de voyage sans lui, la première nuit d'orage sans qu'il vienne se coucher contre elle.

Les fêtes de fin d'année, de loin le pic de l'année. Il était sur toutes les photos.

Son anniversaire, ou la date de son arrivée à la maison. Beaucoup y pensent en silence sans jamais vraiment oser en parler.

Le premier anniversaire de sa mort en général, et les quelques semaines qui précèdent cette date sont souvent pires que le jour en lui-même.

Ce que vous pouvez faire tient en un geste.

Notez la date dans votre téléphone.

Trois rappels : à trois semaines, à trois mois, au premier anniversaire. Le jour venu, envoyez juste un petit message :

« Je pense à toi aujourd'hui. Un an déjà. Je me souviens de lui. »

En général, tout le monde aura oublié cette date et ce message lui apprend que quelqu'un se souvient aussi de son animal, et qu'elle n'est finalement pas seule à le savoir.

Ne demandez pas la date : elle apparaîtra toute seule dans une conversation à un moment. Notez-la et rappelez-vous.

N'attendez pas de réponse. Les jours comme ceux-là, écrire sera difficile pour cette personne.

Ce que vous pouvez retenir de ce chapitre : notez la date maintenant, dans votre téléphone. C'est trente secondes aujourd'hui pour le message dont on se souviendra dans un an.

TROISIÈME PARTIE

Quoi dire

Un mot avant d'entrer dans cette partie.

Vous allez lire une série de phrases. Vous en avez sans doute déjà dit au moins une. Ce n'est pas grave.

Elles sont toutes dites par des gens emplis de bonnes intentions. La plupart ratent pour une simple raison : elles essaient de rendre la chose plus petite, alors que la personne en face a besoin qu'on la reconnaisse à la hauteur de ce qu'elle ressent.

« Ce n'était qu'un chat »

Ou : « ce n'était qu'un chien », « bon, c'est un animal », « ce n'est pas comme si tu avais perdu un membre de ta famille ».

En règle générale cette phrase est lancée parce qu'on croit aider, en rappelant des proportions, comme si un enfant avait cassé son jouet et qu'il fallait le remplacer. Cependant le deuil ne connaît pas l'espèce, c'était une présence vivante en permanence dans la maison.

Ce que ça produit. Une porte qui se ferme, définitivement.

Cette personne pensera que vous la trouvez ridicule, et que sa peine n'a pas de légitimité à vos yeux. Elle ne montrera plus rien devant vous.

Ce qui est vrai dans votre phrase. Ce n'était pas un être humain, et elle-même ne pourra pas dire le contraire. Ce qu'elle pleure ne repose pas sur une comparaison d'espèces : il s'agit du nombre d'heures, du contact quotidien, de la décision d'euthanasie. Rien de tout ça n'exige de comparer la valeur des êtres.

Quoi dire à la place.

« Je ne sais pas ce que ça fait, mais je vois que c'est énorme pour toi. »

Vous ne faites pas de comparaison, vous n'avez aucune prétention à comprendre ce qu'elle ressent. Mais vous constatez simplement que cette perte l'affecte beaucoup.

À RETENIR

Ne dites jamais ce qu'un deuil devrait peser. Personne ne peut savoir de l'extérieur ce qu'un être occupait dans une vie.

« Ce n'était qu'un lapin »

Ou : « c'est juste un cochon d'Inde », « on peut en racheter un », « ce n'est pas comme un chien », « bon, un hamster, ça vit deux ans, c'est fait pour ».

Tout ce qui précède parle de chiens et de chats. Pourtant il y a d'autres animaux pour lesquels la perte peut être difficile.

Il existe de manière générale une hiérarchie des espèces qui s'est imposée à la pensée avec le temps : un chien, à la rigueur. Un chat, admettons. Au-delà, l'attachement serait le comportement d'un enfant. Et on croit que le lien se mesure en fonction de la taille de l'animal alors qu'il se mesure en heures et en contact.

Ce que ça produit. Le plus haut niveau de honte de tout ce livre.

Quelqu'un qui perd un rat ou une perruche sait d'avance qu'il faudra se justifier. Alors elle ne dit rien, et elle vous répond que ça va.

Pourtant, un lapin vit huit à douze ans, dans la maison, et reconnaît son nom. Un rat crie de joie quand on entre dans la pièce, tous les jours. Et ces petits animaux, ils demandent un investissement souvent sous-estimé, les soins, les connaissances à avoir pour leur bien-être sont énormes, ce qui explique forcément l'attachement que la personne qui perd son lapin, son rat ou son hamster peut ressentir, elle a investi énormément de temps et d'énergie dans cette relation, à soigner ce petit compagnon.

C'est aussi souvent le premier deuil d'un enfant : un hamster, un poisson. Si le parent dit « on en rachètera un samedi », l'enfant retient que les êtres vivants sont remplaçables quand ils sont petits.

Quoi dire à la place.

Exactement les mêmes choses que pour un chien.

« Il s'appelait comment ? »

« Je ne connais rien aux lapins. Raconte-moi. »

Cette seconde est souvent la meilleure, elle avoue que vous n'y connaissez rien, sans mettre aucune distance.

Et ne demandez pas combien ça coûtait, ni combien de temps ça vit. Ces questions disent : je suis en train d'évaluer si ça valait la peine.

À RETENIR

Il n'existe pas d'animal trop petit pour qu'on le pleure. La seule chose qui varie d'une espèce à l'autre, c'est le nombre de gens qui vous autoriseront à le faire.

« Au moins, il n'a pas souffert »

La famille de phrases la plus nombreuse : « il a eu une belle vie », « c'est mieux comme ça », « il est mieux là où il est », « il ne souffre plus », « au moins, ça a été vite ».

Ces phrases sont empreintes de vérité, et pourtant elles produisent un décalage : le sujet de la phrase reste l'animal perdu, alors qu'en ce moment c'est la personne que vous avez en face de vous qui souffre.

Et après une euthanasie, elle interprète : est-ce qu'il a souffert avant ?

Quoi dire à la place. Déplacez le sujet de la phrase, de lui vers elle.

« Il a eu une belle vie, mais toi tu es en plein dedans, et ça n'aide pas beaucoup. »

« Je sais qu'il ne souffre plus. Toi, si. »

À RETENIR

Toute phrase dont le sujet grammatical est l'animal mort risque d'oublier la personne vivante.

« Moi, j'ai perdu un proche »

Ou : « il y a pire, il y a des gens qui perdent un enfant ».

En général cette phrase est dite pour faire une comparaison, parce qu'on pense que la perte d'un animal n'est pas insurmontable vu qu'on a pu survivre à la perte d'un proche.

Le problème, c'est que cela produit une compétition dans la douleur ressentie pour cette perte, et aux yeux de la personne qui a perdu son animal, elle est perdue d'avance. Résultat : elle s'excusera et ne vous parlera plus jamais de son mal-être suite à cette perte.

Si vous parlez de votre propre deuil, expliquez-lui juste le fonctionnement, ne faites pas de comparaison entre les deuils.

> *« Quand j'ai perdu mon père, ce qui m'a le plus surpris, c'est les vagues. Un jour ça allait, le lendemain non. C'est comme ça pour toi aussi ? »*

À RETENIR

Ne classez jamais deux deuils. La reconnaissance n'est pas une ressource limitée.

« Tu savais bien que ça arriverait »

Ou : « c'est le risque quand on prend un animal », « ils ne vivent pas longtemps, c'est comme ça », « tu aurais dû t'y préparer ».

Vous avez raison, un animal, en règle générale, vit beaucoup moins longtemps qu'un être humain. Mais ce genre de phrase veut dire : tu aurais dû être prêt, tu savais.

Cette personne interprétera : tu as signé pour ça, tu n'as pas le droit de te plaindre.

Pourtant savoir que ça va arriver ne prépare jamais. À titre de comparaison : nous savons tous que nos parents mourront ; personne ne s'y prépare vraiment.

Quoi dire à la place.

« Même si on sait comment se termine l'histoire, on n'est jamais prêt »

À RETENIR

Rien de ce qui commence par « tu savais bien » n'a jamais consolé qui que ce soit.

« Il faut tourner la page »

Ou : « il faut être fort », « il faut positiver », « il faut aller de l'avant », « ne reste pas là-dessus », « il ne voudrait pas te voir comme ça ».

On sort ces phrases parce qu'on aimerait voir cette personne aller mieux, ou qu'on en a assez qu'elle se morfonde dans sa douleur, cela n'a rien d'honteux mais ça produit plusieurs effets.

Ça transforme son état émotionnel en échec : la phrase « il faut être fort » insinue qu'être triste, c'est être faible.

Cette personne ne cessera pas d'avoir mal, elle arrêtera juste de vous le montrer.

« Il ne voudrait pas te voir comme ça » est la pire : elle fait parler le mort contre elle.

Retirez plutôt le verbe « falloir » de vos phrases pendant six mois.

« Tu as le droit d'aller mal. »

« Tu n'as rien à réussir en ce moment. »

À RETENIR

Le chagrin n'est pas une performance. Personne n'a jamais guéri parce qu'on lui a demandé d'être fort.

« Comment c'est arrivé ? »

Ou : « il est mort de quoi ? », « ça a duré longtemps ? », « tu étais là ? », « il a souffert ? ».

Cette phrase a l'air d'être la bonne question à poser, d'ailleurs c'est celle qu'on pose pour un être humain.

Cela produit une sorte de procès contre elle-même :

Elle raconte et se remémore tout : les analyses, le diagnostic, et chaque fois elle cherche à savoir ce qui aurait pu être mieux fait. Beaucoup y entendent aussi un examen : est-ce qu'ils ont bien fait, vu à temps.

Et « est-ce qu'il a souffert ? » est la question qui la réveille à trois heures du matin.

Ce ne sont pas ces questions qui posent un problème, c'est l'ordre dans lequel les questions viennent. Commencez toujours à vous intéresser à elle et pas aux circonstances de la perte.

Quoi dire à la place.

« Comment tu tiens le coup, toi ? »

« Tu veux m'en parler ou tu préfères qu'on parle d'autre chose ? »

La seconde est ma préférée : vous n'avez pas à deviner, elle choisit.

Si elle se réfugie dans le médical, vous pouvez la ramener doucement, une fois :

« Et toi, dans tout ça ? »

À RETENIR

Demandez comment elle va avant de demander comment il est mort. L'ordre des deux questions change tout.

« Ça va ? »

Ou : « alors, ça va mieux ? », « ça va un peu ? », « tu tiens le coup ? ».

C'est la phrase la plus banale de la langue. On la dit dix fois par jour, à la boulangère, au voisin, au collègue dans l'ascenseur. Elle n'attend pas de vraie réponse, et tout le monde le sait.

C'est justement le problème.

Ce que ça produit. Un mensonge, presque à chaque fois.

Quand on lui demande « ça va ? », elle a deux possibilités. Répondre « ça va », ce qui est faux, et la conversation passe à autre chose. Ou dire la vérité, « non, pas du tout », en sachant qu'elle va mettre l'autre mal à l'aise, au milieu d'un couloir, pour un animal.

Les personnes que j'accompagne me le disent presque toutes : elles choisissent le mensonge. Et chaque « ça va » prononcé les éloigne un peu plus de ceux qui les entourent.

Il y a encore plus délicat : « ça va mieux ? ». La question contient déjà la réponse attendue. Elle dit : à ce stade, ça devrait aller mieux. Si ce n'est pas le cas, elle a l'impression d'être en retard sur son propre chagrin.

Ce qui est vrai dans votre question. Vous voulez savoir comment elle va, et c'est très bien. Le problème n'est pas l'intention, c'est la forme : une question trop large, à laquelle on ne peut répondre qu'en un seul mot.

Quoi dire à la place.

Une question précise, qui accepte d'avance que ça puisse ne pas aller :

« Les nuits, ça se passe comment ? »

« C'est quoi, le moment le plus dur de la journée en ce moment ? »

« Tu as réussi à manger un peu aujourd'hui ? »

Ces questions-là n'obligent pas à mentir. On peut y répondre en deux mots, ou en vingt minutes, et c'est elle qui choisit.

Et si le « ça va ? » vous a échappé, ce qui arrivera forcément, vous pouvez le rattraper tout de suite :

« Enfin, je veux dire : vraiment, comment tu vas ? »

À RETENIR

« Ça va ? » n'appelle qu'un mensonge poli. Posez une question précise, et elle pourra enfin vous répondre.

Dites son nom

Si vous n'aviez qu'une page à retenir de ce livre, c'est celle-ci.

Cet animal avait un nom. Nougat, Filou, Java, Mia, Gribouille. Servez-vous-en.

Les gens évitent le nom, pour éviter de raviver des souvenirs douloureux. Ils disent « ton chien », ou « depuis, ce qui s'est passé ».

Le nom qu'on n'ose plus prononcer devient la preuve que cet être est un sujet honteux. Elle, elle se le répète toute la journée chaque fois qu'on parle de lui sans le nommer.

Comme dit précédemment, il n'y a que des photos pour se souvenir de lui, pas de message, pas de voix. Chaque fois que quelqu'un prononce ce nom, cet être est un peu moins effacé.

Je vois des gens pleurer quand un ami dit simplement : « Filou me manque aussi. » C'est le soulagement d'entendre quelqu'un d'autre l'appeler par son nom, ça lui donne une existence.

Dites son nom, naturellement, comme vous parleriez de quelqu'un. Et racontez un souvenir à vous, même minuscule : ça prouve qu'il a existé en dehors d'elle.

> *« Je repense à Java qui se mettait toujours entre nous deux sur le canapé. »*

Riez si c'est drôle. Elle a passé trois mois à ne parler que de sa mort, il a vécu douze ans de bêtises.

À RETENIR

Le nom n'est pas un mot dangereux. C'est le cadeau le moins cher et le plus rare que vous puissiez faire.

Si vous n'aimez pas les animaux, ou si vous n'en avez jamais eu

Ce chapitre est pour vous si vous n'avez jamais eu de chien ni de chat, ou si vous ne les aimez tout simplement pas. Ce que vous lisez depuis le début vous paraît probablement démesuré. Et vous n'avez rien à changer à ça.

On ne vous demande pas de trouver ça normal, ni de faire semblant. Une compassion jouée se verrait quasi directement, et elle ferait plus de mal qu'autre chose.

La meilleure phrase à prononcer pour vous est justement celle de celui qui ne comprend pas :

« Je ne sais pas ce que ça fait, mais je vois que c'est énorme pour toi. »

Elle est vraie et ne vous demande pas de mentir. Vous faites simplement le constat que cette personne ne va pas bien.

On ne vous demande pas d'accorder de la valeur à un animal, à aucun moment, juste de comprendre qu'elle peut ne pas aller bien suite à cette perte.

Une personne a passé quatre-vingt mille heures en compagnie d'un autre être vivant, elle a probablement décidé du jour et du moment de sa mort, l'a accompagné jusqu'au bout et a repris le volant seule, le cœur en miettes. Tout cela s'est produit, que la chose, à vos yeux, en vaille la peine ou non.

Vous pouvez trouver l'attachement aux animaux incompréhensible ou ridicule et reconnaître les faits.

Gardez pour un autre jour les phrases toutes prêtes : « moi je n'ai jamais compris ce truc-là », « chez nous, les chiens dormaient dehors ». Aujourd'hui, elles seraient entendues comme un jugement.

Et si ça vous agace, ça ne fait pas de vous quelqu'un de dur.

Vous avez le droit de ne pas comprendre. Vous n'avez pas le droit de le lui faire savoir maintenant. Ce n'est pas la même exigence, et la seconde est très facile à tenir : elle consiste à ne rien dire.

À RETENIR

On ne vous demande pas de comprendre. On vous demande de constater, ce qui n'exige aucune conviction et aucun mensonge.

Vous avez le droit de ne rien dire

Pour finir cette partie, une idée qui pourrait vous soulager.

Il n'y a pas de bonne phrase.

Aucune formule ne répare. C'est cette impuissance qui vous met mal à l'aise, et c'est cette gêne, jamais la méchanceté, qui produit toutes les phrases des chapitres précédents.

Vous n'avez rien à réparer. Votre seul travail se limite à être présent.

Ce qui donne des phrases très courtes, parmi les meilleures que je connaisse :

« Je ne sais pas quoi te dire. »

« Il n'y a rien à dire, en fait. Mais je suis là. »

« Je suis désolé. C'est tout ce que j'ai. »

Elles ne demandent rien en retour, et elles ne ferment pas la conversation.

Et puis il y a le silence. Résistez trente secondes de plus que d'habitude. C'est souvent dans ces moments de silence que cette personne finira par ouvrir son cœur.

Avant d'appeler, envoyez un petit message : vous éviterez de tomber au mauvais moment.

« Je peux t'appeler deux minutes ? Je pensais à toi. »

Et les deux minutes annoncées deviennent souvent quarante.

À RETENIR

« Je ne sais pas quoi te dire » est une phrase complète. Le silence à côté de quelqu'un est un acte, pas un vide.

En deux pages

Tout le livre, résumé sur deux pages.

Trois principes, d'abord. Ils couvrent la quasi-totalité des situations.

Un. Ne réparez rien : ne cherchez pas à alléger. Tout ce qui rend la chose plus petite, une comparaison, un point positif, une solution, laisse supposer que sa peine est de la mauvaise taille. Reconnaissez la chose à la taille qu'elle lui octroie, c'est tout ce qu'on vous demande.

Deux. Dites son nom. C'est le geste le moins cher et le plus rare. Le nom qu'on n'ose plus prononcer devient la preuve que cet être est devenu honteux.

Trois. Ne partez pas : proposez quelque chose de précis, jamais « si tu as besoin ». Un jour, une heure, une tâche. Conduire, apporter à manger, appeler la clinique, sortir le chien samedi.

Et le tableau ci-dessous, qui tient dans une poche.

Ne dites pas	**Dites plutôt**
« Ce n'était qu'un chat. »	« Je ne sais pas ce que ça fait, mais je vois que c'est énorme pour toi. »
« Au moins il n'a pas souffert. »	« Je sais qu'il ne souffre plus. Toi, si. »
« Tu pourras en reprendre un. »	(rien : n'abordez pas le sujet)
« Moi, j'ai perdu un proche. »	« Quand j'ai vécu ça, ce qui m'a surpris, c'est… Et toi ? »
« Tu savais bien que ça arriverait. »	« Même si on sait comment se termine l'histoire, on n'est jamais prêt. »
« Il faut tourner la page. »	« Tu as le droit d'aller mal aussi longtemps que ça dure. »
« Tu n'as rien à te reprocher. »	« Raconte-moi ce que tu te reproches. »
« Tu as bien fait. »	« Tu as dû décider ce que personne ne devrait décider. »
(éviter le nom)	(dire son nom, et raconter un souvenir)
(disparaître par gêne)	« Je ne sais pas quoi te dire, mais je suis là. »
« Au moins, ça a été rapide. »	« Ça t'est tombé dessus sans aucun avertissement. »
« Il a dû trouver une autre maison. »	(rien : ne comblez jamais l'incertitude)
« Comment c'est arrivé ? »	« Comment tu tiens le coup, toi ? »
« Ça va ? »	« Les nuits, ça se passe comment ? »

Enfin, trois rappels à mettre dans votre téléphone aujourd'hui : à trois semaines, à trois mois, au premier anniversaire.

QUATRIÈME PARTIE

Quoi faire

Avant, quand vous savez que ça va arriver

Ce livre commence après. Mais il y a souvent un avant, et presque personne ne sait quoi y faire.

Il y a eu un diagnostic, une fourchette donnée par le vétérinaire. Quelqu'un que vous connaissez vit désormais avec un compte à rebours dans sa maison.

Elle commence déjà son deuil, et elle n'a pas vraiment le droit d'en parler, parce que l'animal est encore vivant. C'est le deuil anticipé : pas plus léger que l'autre, seulement moins reconnu.

Sa vie a été réorganisée autour de lui : les médicaments à heures fixes, les nuits coupées, les vacances annulées sans en donner la véritable raison à personne.

Elle reste en permanence en hypervigilance : Est-ce qu'il a mangé ce matin ? Est-ce qu'il boitait davantage hier ? Car la vraie question n'est pas « combien de temps ». C'est « quand ». Et c'est elle qui devra décider de ce quand.

Ce qu'il ne faut pas faire.

Ne dites pas « il faudrait peut-être arrêter de le faire souffrir ». Si elle se décide la semaine suivante, elle se demandera pendant des années si c'était à cause de ce que vous lui avez dit.

Ni l'inverse : « tant qu'il mange, il faut se battre » fait de l'euthanasie un abandon.

Et pas « profite de lui pendant qu'il est là » : c'est la seule chose qu'elle fait depuis un moment déjà sans avoir besoin que l'on lui dise.

Ce qui aide vraiment.

Aider au niveau de la logistique : une course, deux heures à la maison pour qu'elle puisse sortir, un trajet à la clinique. Aider à mettre un chien de quarante kilos dans la voiture, parce qu'elle ne le pourra pas seule.

Si elle vous parle de son questionnement, posez une question, sans donner votre réponse :

« Qu'est-ce qui te dirait, à toi, que c'est le moment ? »

Beaucoup prendront le temps de réfléchir à la réponse qu'ils vous donneront, et le jour venu, ils ne décident plus sur le moment : ils appliquent une décision prise à froid, probablement suite à la conversation qu'ils auront eue avec vous.

Proposez de l'accompagner ce jour-là si vous êtes disponible, dans la salle d'attente, dans la voiture, ou chez elle au retour.

Ce que vous pouvez retenir de ce chapitre : pendant cette période, votre rôle n'est pas de l'aider à décider. Il est de faire en sorte qu'elle décide moins seule, et moins épuisée.

Les premiers jours, et les semaines d'après

Les premiers jours, c'est surtout une question de vitesse : un message le jour même vaut mieux qu'une belle lettre trois semaines plus tard.

Écrivez tout de suite, même deux lignes, même « je ne sais pas quoi te dire ».

Écrivez son nom à lui. Et ne posez pas de question qui exige une réponse : « Est-ce que ça va ? » l'oblige à mentir.

Ne dites pas « appelle-moi si tu as besoin de quelque chose ». Personne n'appelle jamais. Proposez une chose précise.

Deux modèles, selon votre place.

Si vous êtes très proche :

« Je viens d'apprendre pour Java. Je suis vraiment désolée. Je sais ce qu'il représentait pour toi. Je passe demain vers 18 h avec à manger, tu n'as rien à préparer ni à dire. Si tu préfères que je ne vienne pas, écris-moi juste "pas demain", je ne le prendrai pas mal. »

Si vous êtes collègue ou connaissance :

« J'ai su pour ton chat. Je trouve ça vraiment triste. Je ne sais pas trop quoi dire, mais je voulais que tu saches que j'y ai pensé. »

Les deux nomment l'animal, ne demandent rien, et laissent le droit de ne pas répondre.

Ce qu'on peut proposer de concret :

Nourrir : les gens en deuil ne cuisinent pas.

Prendre en charge une démarche.

Rester, sans programme, la télévision allumée si besoin.

Puis viennent les semaines d'après. Tout le monde est là les cinq premiers jours, puis chacun retourne à sa vie. La période la plus dure, des semaines trois à dix, est aussi la plus solitaire.

Mettez les rappels dans votre téléphone Et reparlez de lui le premier : elle n'osera pas, de peur d'ennuyer.

« Je repensais à Java l'autre jour. »

Et au lieu de « ça va ? », posez une question précise.

Proposez une marche, un café, un trajet. On parle plus facilement côte à côte qu'en face à face.

Si vous êtes proche, faites imprimer une photo de lui vivant et en forme, dans un cadre simple, et donnez-la sans cérémonie. Beaucoup n'ont pas la force d'en choisir une.

Surtout, ne disparaissez pas poliment, par peur de mal faire. L'éloignement est toujours pris pour un jugement. Un message maladroit vaut mieux qu'un silence prudent.

Ce que vous pouvez retenir de ce chapitre : écrivez le jour même, avec son nom, et proposez une chose précise. Puis revenez à la troisième semaine, quand plus personne n'est là.

Les messages, les réseaux, et le groupe

Une grande partie de ce deuil se joue aujourd'hui sur un écran.

Si elle publie quelque chose.

Beaucoup publient une photo et quelques lignes, après avoir longtemps hésité. C'est en fait le faire-part qui n'existe pas.

Réagissez, et plutôt par un commentaire que par un simple cœur. Trois mots suffisent, avec son nom si possible : « Pas Filou. Je suis vraiment triste pour toi. »

Évitez « courage, le temps fait son œuvre », et « il est au paradis des chiens » si vous ne savez pas ce qu'elle en pense. Vous savez maintenant pourquoi.

Si elle ne publie rien.

Ne l'annoncez jamais à sa place, ce n'est pas votre rôle.

Les rappels automatiques.

Les applications, elles, continuent : le souvenir « il y a un an », les publicités pour des croquettes.

Il existe des réglages pour couper ça. Dix minutes un dimanche, son téléphone en main : c'est une aide très concrète.

Les groupes de deuil animal.

Ils sont nombreux, et ils peuvent beaucoup aider : c'est le seul endroit où personne ne trouve la peine excessive.

Mais certains sont saturés de récits de fins très dures, et peuvent parfois raviver la peine liée à la perte d'un animal.

Si elle en parle, la bonne question n'est pas « c'est sérieux, ce truc ? ». C'est : « ça te fait du bien ou ça te fait tourner en boucle ? »

Ce que vous pouvez retenir de ce chapitre : sur un écran comme ailleurs, le nom vaut mieux que la formule, et un message trois semaines plus tard compte autant que celui du premier jour.

Une carte, un mot, un geste

Pour un être humain, on sait quoi faire : une carte de condoléances, des fleurs, un don à une association. Pour un animal, la plupart des gens ne font rien, de peur d'en faire trop ou d'avoir l'air ridicule.

Soyons clairs : il est pratiquement impossible d'en faire trop. Dans mes accompagnements, on me montre souvent, des mois plus tard, la carte reçue pour un animal. Elle a été gardée parce qu'elle était rare.

La carte.

Une carte écrite à la main a un poids qu'un message n'a pas. Elle se garde, elle se relit. Elle dit : j'ai pris le temps d'acheter une carte, de chercher un stylo, de trouver ton adresse.

Inutile de chercher une carte « spéciale animaux ». Une carte blanche ou un paysage suffit.

Trois éléments, pas plus : son nom, un souvenir, et une phrase qui ne demande rien.

Trois modèles, à adapter selon votre place.

Si vous le connaissiez bien :

« Chère Sophie, je pense beaucoup à toi depuis que j'ai appris pour Gribouille. Je le revois encore voler les chaussettes dans l'entrée. Il avait de la chance d'être tombé chez toi. Je t'embrasse. »

Si vous l'avez à peine croisé :

« Chère Sophie, je n'ai pas beaucoup connu Gribouille, mais je sais la place qu'il avait chez toi. Je suis vraiment désolé. Je pense à toi. »

Si vous n'êtes pas très à l'aise avec les animaux :

« Chère Sophie, je n'ai pas vraiment les mots, mais je voulais que tu saches que je pense à toi et à Gribouille. »

Ce qui n'a pas sa place dans une carte : un conseil, une citation sur le paradis des animaux si vous ne savez pas ce qu'elle en pense, et la moindre allusion à un prochain animal.

Les gestes.

Un don au refuge le plus proche, au nom de l'animal. Certains refuges envoient un petit mot de remerciement, et elle verra son nom écrit noir sur blanc.

Une plante plutôt que des fleurs coupées. Elle pourra la mettre en terre près de l'endroit où il repose, ou simplement la garder sur le rebord d'une fenêtre. Quelque chose qui continue de vivre, ça compte.

Une photo de lui, imprimée et encadrée.

Un repas déposé devant la porte, avec un mot.

Ce qu'il vaut mieux éviter : les objets à son effigie, sauf si vous savez qu'elle aime ça, et tout ce qui demande un remerciement immédiat.

Le moment.

Le message, c'est le jour même. La carte, elle, peut arriver plus tard. Celle qui arrive dix jours après, quand plus personne n'en parle, compte double.

Et si vous avez laissé passer le moment, envoyez-la quand même. Une carte qui arrive un mois après, avec « j'aurais dû t'écrire plus

tôt, je ne savais pas comment », sera lue avec gratitude, pas avec reproche.

Ce que vous pouvez retenir de ce chapitre : une carte écrite à la main, avec son nom et un souvenir, vaut plus que tous les discours. On n'en fait presque jamais trop.

Si vous avez dit la mauvaise phrase

Vous avez lu la troisième partie, et vous vous êtes reconnu dans l'une des phrases. C'est peut-être même pour ça qu'on vous a donné ce livre.

D'abord : ce n'est pas grave au point de ne rien pouvoir réparer. Presque tout se répare, à condition de ne pas attendre que ça passe tout seul.

Ce qui ne marche pas.

Faire comme si de rien n'était. Elle n'a pas oublié, et votre silence confirme ce qu'elle a cru comprendre : que vous trouvez sa peine ridicule.

Se justifier. « Je voulais juste dire que… », « tu m'as mal compris ». Même si c'est vrai, vous lui demandez de s'occuper de votre malaise, au moment où elle n'a plus de place pour ça.

S'excuser trop. Un long message de pardon, très chargé, l'oblige à vous rassurer. Les rôles s'inversent : c'est elle qui finit par vous consoler.

Ce qui marche.

Un message court, qui fait trois choses : reconnaître, nommer l'animal, et ne rien demander.

« L'autre jour, je t'ai dit que ce n'était qu'un chat. Je ne me rendais pas compte. Je suis désolé. Je pense à Mia. »

C'est tout. Pas de « j'espère que tu ne m'en veux pas », pas de question à la fin. Elle répondra quand elle pourra, ou pas.

Si vous la voyez en vrai, c'est encore plus simple :

« Je repense à ce que je t'ai dit. C'était maladroit. »

Puis parlez d'autre chose, ou parlez de l'animal. Ne restez pas sur l'excuse.

Et si c'était il y a longtemps ?

Il n'y a pas de délai. En accompagnement, j'entends encore des phrases prononcées il y a des années, citées mot pour mot. Une excuse tardive peut faire beaucoup de bien.

« Je repensais à Filou, il y a deux ans. Je n'avais pas été très présent. Je comprends mieux maintenant. »

Si elle ne répond pas.

Ne relancez pas. Elle a lu. Le message a fait son travail, même sans réponse. Revenez simplement vers elle comme d'habitude, et dites le nom de l'animal la prochaine fois que l'occasion se présente.

Ce que vous pouvez retenir de ce chapitre : reconnaissez sans vous justifier, nommez l'animal, et ne demandez rien en retour. Presque tout se répare.

Au travail

C'est au travail que ce deuil est le plus invisible et le moins reconnu.

Elle est revenue le lendemain, ou a posé un jour sans dire pourquoi, et elle ne dira rien, de peur d'entendre « tu prends un jour pour un chien ? ».

Si vous êtes collègue.

Dites-le en une phrase, en privé : « j'ai su pour ton chat, je suis désolé. » Puis retournez travailler.

Ne l'annoncez pas à l'équipe, et ne faites surtout pas de blague.

Et si elle veut travailler, laissez-la : c'est souvent le seul endroit où rien ne rappelle l'animal et où elle peut penser à autre chose.

Si vous êtes le responsable.

Accordez un jour, une demi-journée ou de la souplesse, sans l'obliger à se justifier.

Une phrase suffit :

« Prends ta journée, on s'arrange. Ce n'est pas rien, ce qui t'arrive. »

Ce que vous pouvez retenir de ce chapitre : une phrase en privé, aucune annonce à l'équipe, et de la souplesse sans obliger à se justifier. C'est tout ce qui est attendu de vous au bureau.

Les enfants

Si c'est votre enfant qui a perdu l'animal

C'est souvent son premier deuil. Il y apprend ce qu'est la mort, et surtout ce qu'on fait de la tristesse dans cette famille.

Dites qu'il est mort. « Il s'est endormi » fabrique des peurs du sommeil, « il est parti » fait croire qu'il pourrait revenir.

Dites la vérité sur l'euthanasie, avec des mots de son âge : « il était très malade. Le vétérinaire lui a fait une piqûre pour qu'il n'ait plus mal, et il est mort. » Les enfants finiront par l'apprendre en grandissant, et retiennent alors surtout qu'on leur a menti.

Laissez-le dire au revoir s'il le souhaite, sans jamais l'imposer, et faire quelque chose de ses mains : un dessin, une boîte, une bougie.

Ne remplacez pas l'animal dans la foulée, cela lui donnera l'impression qu'ils sont remplaçables aussi facilement qu'un jouet cassé. Ne vous cachez pas pour pleurer.

Attendez-vous à des questions trois semaines plus tard, à table : est-ce que c'était de ma faute, est-ce que toi aussi tu vas mourir. Une réponse courte et calme suffit.

Et n'oubliez pas l'adolescent, qui a grandi avec cet animal et ne montre rien : « il était à toi aussi. »

Si vous êtes le parent d'un adulte

Vous avez connu une époque où les animaux vivaient dehors. Et vous voyez votre fils de quarante ans effondré, pour un chat.

« À ton âge, quand même », « moi j'en ai perdu cinq » : venant de vous, ces phrases blessent plus que les autres.

Vous n'êtes pas obligé de comprendre. Une phrase suffit :

« Je vois que ça te fait beaucoup de peine. »

Ce que vous pouvez retenir de ce chapitre : dites le mot « mort », dites la vérité sur l'euthanasie, laissez l'enfant faire quelque chose de ses mains, et ne vous cachez pas pour pleurer.

Si vous viviez avec l'animal sans le pleurer autant

Pour les conjoints, les frères et sœurs, les enfants devenus grands : vous vivez également cette perte, mais pas de la même manière.

Deux personnes ont vécu avec le même animal. L'une s'effondre, l'autre est simplement triste. Ça ne veut pas dire que l'une aimait plus que l'autre.

C'était souvent « son » animal à elle : elle le nourrissait, le sortait, restait avec lui la journée. Vous partagiez la maison ; elle partageait les heures.

Elle vous trouve froid, parce que vous avez proposé de ranger la gamelle au bout de quelques jours.

Vous, vous vous sentez accusé, et fatigué : vous marchez sur des œufs depuis un moment déjà. Si vous ne vous exprimez pas sur cette fatigue, cette dernière tournera à l'agacement.

Ce qui aide : nommer l'asymétrie à voix haute.

« Je ne le vis pas comme toi. Ce n'était pas pareil pour moi. Mais je vois ce que ça te fait, et je ne trouve pas ça exagéré. »

Elle peut supporter que vous ayez moins de peine, pas que vous trouviez la sienne ridicule.

Ne rangez rien sans le lui demander : elle le prendrait pour un effacement. Ne décidez pas seul de la place de l'urne, ni du moment où l'on cesse d'en parler. Ne fixez pas de calendrier commun.

Vous avez le droit de dire que c'est lourd et que cela vous pèse.

Et vous avez le droit d'avoir votre propre peine, même petite. Dites-la : « moi, ce qui me manque, c'est qu'il venait me chercher à la porte. »

Ce que vous pouvez retenir de ce chapitre : dites l'asymétrie à voix haute, et ne rangez rien sans elle.

Si elle vit seule

Tout ce livre vaut pour tout le monde. Mais il y a une situation où chaque chapitre pèse plus lourd : quand la personne vivait seule avec son animal.

Repensez au premier chapitre et aux quatre-vingt mille heures. Pour quelqu'un qui vit seul, il faut ajouter que personne d'autre n'occupait ces heures. Le soir, le week-end, les jours fériés, il n'y avait que lui.

Ce qui change, concrètement.

Le silence. Dans une maison où vivent d'autres personnes, la mort d'un animal laisse un vide. Dans une maison où il n'y avait que lui, elle laisse un silence complet. Plus un bruit de pattes, plus une respiration la nuit. Plusieurs personnes que j'ai accompagnées m'ont raconté avoir laissé la radio ou la télévision allumée en permanence les premières semaines, juste pour ça.

Personne ne le voit. Si elle ne va pas bien, il n'y a personne à la maison pour s'en rendre compte. Elle peut ne pas manger pendant trois jours sans que quiconque le sache.

Le dimanche. C'est le jour le plus long. Pas de travail, pas de raison de sortir, et plus de promenade.

La peur pour soi. Une question revient souvent quand j'accompagne des personnes seules, surtout les plus âgées : « Et maintenant, qui s'apercevra s'il m'arrive quelque chose ? » L'animal ne pouvait

pas appeler les secours, mais sa présence rassurait. Son absence rend cette question très concrète.

Ce que vous pouvez faire.

Venir, plutôt qu'appeler. Une visite d'une heure fait plus qu'un appel d'une heure, parce qu'elle remet un peu de vie dans la maison.

Proposer un rendez-vous fixe : « je passe tous les dimanches à 16 h, pendant un mois ». Un rendez-vous fixe remplace, un tout petit peu, une habitude qui a disparu.

Proposer de marcher. Beaucoup de gens seuls perdent, avec leur chien, la seule raison de sortir. Une promenade à deux, de préférence sur un autre chemin que le sien, au début.

Garder un œil, sans surveiller. Un message court le soir, « bonne nuit, je pense à toi », suffit souvent, sans qu'elle ait l'impression d'être contrôlée.

Ce qu'il vaut mieux éviter.

Profiter de la situation pour proposer un « nouveau compagnon pour ne pas rester seule ». Tout ce qui a été dit dans un chapitre précédent vaut deux fois plus ici.

Organiser sa vie à sa place : un club, une activité, une association. Si elle en parle, encouragez. Si elle n'en parle pas, attendez.

Les personnes âgées.

Chez une personne âgée, ce deuil se mêle souvent à une autre question, plus lourde : « Je n'en reprendrai pas, qui s'en occuperait après moi ? » Cet animal était souvent pensé comme le dernier. Elle ne pleure pas seulement lui, elle pleure aussi la fin de quelque chose.

Ne la contredisez pas par réflexe, avec un « mais non, tu as encore le temps ». Écoutez. Et si un jour elle en parle d'elle-même, sachez que certains refuges confient des animaux âgés, ou proposent de devenir famille d'accueil, sans avoir à s'engager pour dix ans. C'est à elle d'y venir, pas à vous de le proposer.

Ce que vous pouvez retenir de ce chapitre : quand elle vivait seule avec lui, le vide est total et personne ne le voit. Venez plutôt qu'appeler, et proposez un rendez-vous fixe.

Quand s'inquiéter vraiment

Jusqu'ici, je vous ai répété que la plupart de ce que vous observez est normal. C'est vrai dans la grande majorité des cas. Mais il faut savoir repérer quand cela commence à devenir anormal.

Ce qui n'est pas inquiétant, même si ça impressionne : pleurer tous les jours pendant des semaines, parler de lui au présent, garder ses affaires, lui parler, rêver de lui, avoir l'impression de l'entendre dans la maison.

Ce qui doit attirer votre attention, surtout si plusieurs éléments se cumulent et durent :

Ne plus manger ou ne plus dormir au-delà de quelques semaines. Ne plus sortir, ne plus voir personne et commencer un isolement social qui pourrait perdurer dans le temps. Ne plus être capable de travailler parfois plusieurs mois après. Une surconsommation d'alcool.

Une culpabilité qui ne bouge pas après des mois, formulée comme une condamnation. L'idée que sa propre vie n'a plus vraiment de sens.

Et, absolument prioritaire : toute phrase qui évoque le fait de ne pas vouloir continuer, même dite à moitié, même sur le ton de la plaisanterie. Y compris « au moins je le retrouverais », qui n'est pas une phrase anodine quand elle revient régulièrement.

Comment en parler sans que ça sonne comme un reproche.

Parlez de ce que vous voyez, pas de ce que vous en concluez.

« Je te vois ne plus manger depuis des semaines, et ça m'inquiète. »

Mettez-vous hors-jeu : le problème n'est pas qu'elle aille mal, c'est que vous n'ayez pas les moyens de l'aider.

« Je veux bien t'écouter autant que tu veux, mais je crois que je ne suis pas la bonne personne. Il y a des gens dont c'est le métier. Ça ne veut pas dire que tu es folle. »

Proposez un pas minuscule : le médecin traitant, qui connaît déjà cette personne, et qui saura orienter. Proposez éventuellement de l'accompagner.

Si vous ressentez qu'il peut y avoir un danger immédiat, si elle exprime une intention de se faire du mal, ou si vous avez peur pour elle, ne restez pas seul avec ça et n'attendez pas de savoir si vous surinterprétez. Une inquiétude exprimée pour rien ne coûte pas grand-chose ; l'inverse, si.

Une phrase trop tôt ne casse rien : elle installe l'idée que le sujet peut être discuté avec vous.

Si elle refuse, cela ne sert à rien de discuter le jour même. Certains reviendront en discuter avec vous quelque temps plus tard une fois que vos paroles auront fait leur chemin.

« D'accord. Si un jour tu changes d'avis, tu me le dis et je m'en occupe. »

Mais ne prenez pas le rendez-vous sans l'en avertir et ne revenez pas à la charge régulièrement : elle cesserait de vous dire comment elle va.

Et si ça vous entame, vous avez le droit de passer le relais. Vous n'êtes pas responsable de sa guérison, seulement d'être présent si nécessaire.

Ce que vous pouvez retenir de ce chapitre : parlez de ce que vous voyez, pas de ce que vous en concluez. Une phrase trop tôt ne casse rien.

POUR FINIR

Une page pour vous

Si vous l'avez lu jusqu'ici, je voudrais vous dire deux choses.

La première : vous n'aviez aucune obligation à le faire. Ce livre vous est un peu tombé dessus par hasard, et il aurait pu prendre la poussière dans une armoire. Le fait de l'avoir lu, ça veut dire que vous tenez probablement à la personne qui vous l'a offert, et que vous avez accepté le fait de ne pas avoir compris immédiatement ce qu'elle vivait et ressentait. À titre tout à fait personnel, c'est la définition de l'affection.

La seconde : tout ce livre peut tenir en trois « consignes ».

Dites son nom.

Ne réparez rien.

Ne partez pas.

Le reste n'est là que pour vous éviter de dire ou faire une chose qui pourrait être blessante.

La personne qui vous a donné ce livre s'en rendra probablement compte, à votre façon de lui parler.

Une toute dernière chose, et elle est pour vous seul.

Il est possible qu'en lisant, vous ayez repensé à un animal que vous avez eu dans le passé. Parti lorsque vous n'étiez pas présent, ou dont vous avez dû choisir le moment de l'euthanasie.

À l'époque, ce chagrin était encore moins reconnu qu'aujourd'hui.

Vous avez le droit d'y penser deux minutes. Et même de dire son nom à voix haute, dans votre cuisine. Personne ne l'a fait depuis longtemps.

Si c'est vous qui avez offert ce livre

Une note pour celui qui a acheté ce livre pour quelqu'un d'autre.

Offrez-le sans explication et sans reproche. Quelques mots écrits à la main sur la page du début suffisent, et « je n'arrive pas à t'expliquer ce que je vis » est une phrase parfaite.

Et surtout, acceptez qu'il ne soit peut-être pas lu. Ce geste dit déjà que vous voulez vraiment être compris, et en général l'autre sera probablement plus compréhensif, même s'il n'a lu que le titre du livre et la phrase que vous y avez écrite.

Vous n'exagérez pas. C'est bien pour ça que ce livre existe.

Où trouver de l'aide

Le premier interlocuteur, dans tous les cas, reste le médecin traitant. Il pourra toujours trouver une personne vers qui orienter. C'est le point d'entrée le plus simple et le moins chargé, et c'est toujours par-là qu'il est plus facile de commencer.

Accompagnement spécifique au deuil animal.

Pour un accompagnement individuel, ainsi que des articles sur le sujet : www.deuil-animal.be

Un vétérinaire peut également vous orienter, il a peut-être des contacts, il suffit juste, parfois, de poser la question.

Psychologues et thérapeutes.

Il n'est pas nécessaire de trouver un spécialiste du deuil animal, et il y en a peu. Un psychologue habitué au deuil fera très bien l'affaire, à la condition qu'il prenne le motif au sérieux. Si la première consultation donne le sentiment que le sujet fait sourire, il faut changer de praticien, il faut parfois en essayer plusieurs pour trouver le bon.

Groupes et forums.

Il existe plusieurs groupes francophones consacrés au deuil animal, en ligne comme en présentiel. Ils sont d'une aide réelle pour beaucoup de gens, à condition de choisir un groupe modéré.

Pour les enfants.

Le pédiatre, le médecin de famille ou le centre PMS de l'école (en Belgique) sont des interlocuteurs adaptés si un enfant traverse mal cette perte, en particulier s'il s'agit de son premier deuil. Il existe également des albums jeunesse écrits pour ça, disponibles en bibliothèque, et qui font souvent plus de travail qu'une longue conversation.

Remerciements

Ce livre n'aurait aucun contenu sans les personnes qui m'ont raconté leur histoire. Elles l'ont fait dans des salons, au téléphone, à des heures où l'on ne dérange normalement personne, et souvent en s'excusant de prendre de la place pour un animal. Chacune de ces conversations a laissé quelque chose ici.

Merci aux vétérinaires et à leurs équipes, qui font ce métier avec les mains dans les moments dont ce livre parle, et qui rentrent chez eux avec, sans que personne ne leur demande jamais comment ils vont. Une partie de ce que je crois savoir vient d'eux.

Merci à ceux qui ont lu ce texte avant vous et qui m'ont dit, à chaque fois, la même chose : que je pouvais aller plus loin, et que je pouvais faire plus court. Ils avaient raison sur les deux points.

Merci enfin aux miens, qui vivent depuis des années avec quelqu'un qui parle de deuil à table.

Et à ceux qui n'ont pas de nom dans ce livre mais qui y sont partout : les animaux dont on m'a confié l'histoire, et les deux qui dorment en ce moment dans la pièce d'à côté.

Du même auteur

Quand mon animal me manque

Un guide pour la personne qui vient de perdre son animal. Organisé par thèmes, la culpabilité, l'euthanasie, la disparition, les enfants, garder un lien, aimer à nouveau. Et surtout, écrit pour être ouvert n'importe où, et à n'importe quel moment.

C'est le livre à mettre entre les mains de celle ou celui pour qui vous avez lu celui-ci.

Les Empreintes

Chroniques d'un accompagnant en deuil animal. Quarante-sept histoires vraies, racontées pratiquement telles qu'elles se sont présentées : des familles, des vétérinaires, des gens seuls, une lettre dont on ne comprend le véritable sens qu'à la fin de celle-ci.

Ce n'est pas un guide. Il n'y a rien à y apprendre et rien à y appliquer. Ce sont des vies, et ce qu'il en reste.

À propos de l'auteur

Jonathan Masala accompagne des personnes qui ont perdu un animal. Il les reçoit, les appelle, leur écrit, et il lui arrive de les écouter dans une voiture garée devant une clinique vétérinaire.

Il travaille avec des vétérinaires, intervient auprès de familles et d'équipes soignantes, et écrit sur un sujet dont on lui répète depuis des années qu'il n'en est pas un.

Il vit en Belgique, avec les siens, dont des chats et un chien.

www.deuil-animal.be

Si ce livre vous a été utile, le dire quelque part, deux lignes, sur la page du libraire ou de la plateforme où vous l'avez trouvé, est ce qui permet à un livre comme celui-ci d'arriver entre les mains des gens qui en ont besoin. Il n'a pas d'autre publicité que celle-là.