FÉDÉRATION EUROPÉENNE
Vivre Son Deuil

ASSOCIATION RÉGIONALE
Vivre Son Deuil
NORMANDIE



PRINT

CNIL. COMMISSION NATIONALE INFORMATIQUE & LIBERTÉS
ASSOCIATION RÉGIONALE Vivre son Deuil

WEBINAIRE

TRACES NUMÉRIQUES APRÈS UN DÉCÈS : COMPRENDRE ET ACCOMPAGNER LES PROCHES



03.11.2026

Pas de société qui accepte la mort comme fin naturelle et normale…

Des rites, des mythes, des croyances pour imaginer la mort comme un passage, une transformation de l'être Cf. Pierre Baudry, sociologue, voire l'envers de la naissance Cf. Maurice Gaudelier

Seconde moitié du 20 siècle: un point final solitaire avec un tabou jeté sur la mort à l'exception des grands hommes ou des soldats morts pour la patrie Cf. Geoffray Gorer, anthropologue.

La crémation : une volonté d'effacer les morts selon Pierre Chaunu, historien. (40% en 2020)

La société moderne désacralise la mort et les défunts deviennent des déviants, la mort une anomalie qu'il faut refouler. Cf. Jean Beaudrillard, sociologue.

La médecine y joue son rôle dans la volonté de l'immortalité.

Les traces des défunts…

Les rites funéraires font le lien entre l'homme et les mythes, dieux… pour conjurer l'inconnu, éloigner la peur.

Mais déritualisation des funérailles: déclin du recours au clergé, au cérémonial pour des funérailles laïques.

A toutes les époques, on a cherché a garder des traces: Exemple des masques mortuaires, photos ou dessins de personnes décédées mises en scène.

La crémation: phénomène d'1H30 qui veut éliminer la trace du corps. La loi de 2008 précise le devenir des cendres au regard du respect dû au corps humain même après la mort: le nom du défunt doit être consigné quelque part et les cendres déposées dans une urne non partagée ou dispersées après autorisation.

(Evitement du domicile, enjeu du rôle pompes funèbres sur le respect de la loi)

Les comptes des réseaux sociaux des défunts contribuent à la perpétuation de leur vie sociale.

QUELQUES CHIFFRES

De 593 680 décès en 2015 à **651 000 en 2025** selon l'Insee (https://www.insee.fr/fr/outil-interactif/5367857/tableau/20_DEM/23_DME)

9 Français sur 10 vivent ou ont vécu un deuil
Chaque mort impacte de 5 à 7 personnes proches, durablement fragilisées

Parmi les familles monoparentales, on compte
5 millions de veufs ou de veuves.
800 000 enfants sont orphelins,
ce qui représente en moyenne plus d'un enfant par classe.

2/3 des salariés en deuil bénéficient d'arrêts de travail, la durée moyenne de leur **arrêt est de 34 jours par an**, le coût s'élève à 700 millions d'euros d'indemnités journalières par an



LE DEUIL, C'EST QUOI ?

Le deuil, c'est l'ensemble des réactions physiques, psychologiques, psychiques, affectives et comportementales qui résulte de la perte d'un être cher y compris un enfant en devenir, un animal.

1

Un processus

Ce n'est pas un état figé,
ni une maladie

2

universel

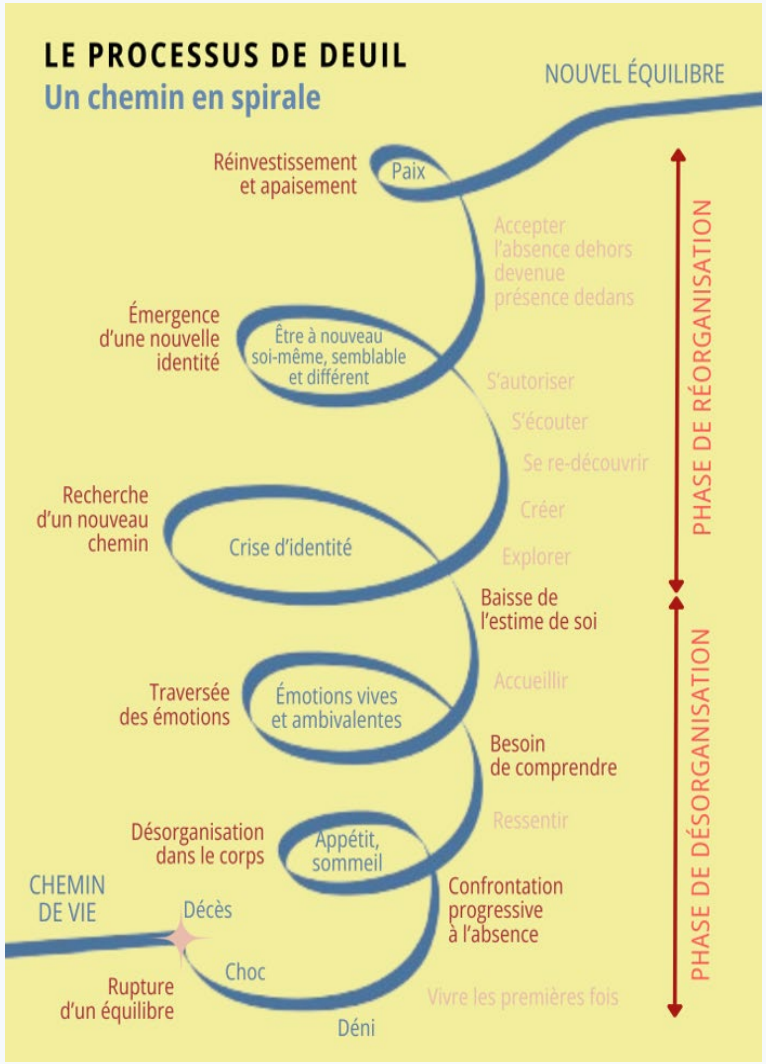
Chacun vivra un deuil,
car nous sommes tous mortels

3

vécu de façon singulière

Il diffère selon le lien avec défunt,
les circonstances du décès, l'âge...

Intégrer l'absence prend du temps et est propre à chacun.
On ne fait pas son deuil, on vit avec.
Christophe Fauré prend l'image de la cicatrice.


LE PROCESSUS DE DEUIL
Un chemin en spirale
NOUVEL ÉQUILIBRE
Réinvestissement et apaisement
Paix
Accepter l'absence dehors devenue présence dedans
Émergence d'une nouvelle identité
Être à nouveau soi-même, semblable et différent
S'autoriser
S'écouter
Se re-découvrir
Créer
Explorer
Recherche d'un nouveau chemin
Crise d'identité
Baisse de l'estime de soi
Accueillir
Traversée des émotions
Émotions vives et ambivalentes
Besoin de comprendre
Ressentir
Désorganisation dans le corps
Appétit, sommeil
Confrontation progressive à l'absence
CHEMIN DE VIE
Décès
Choc
Rupture d'un équilibre
Déni
Vivre les premières fois
PHASE DE RÉORGANISATION
PHASE DE DÉSORGANISATION


N
O
E
S
JOIE DE VIVRE
PLUS JAMAIS
PEURS
JALOUSIE
REGRETS
PAYS DU MANQUE
PAYS DE LA TRISTESSE
PAYS DE LA SOUFFRANCE
DÉCOURAGEMENT
PAYS DE LA COLÈRE
PAYS DU CHOC

ACCOMPAGNER LE DEUIL, C'EST…

1

Écouter la personne et lui offrir un temps et un espace sécure pour parler de ce qu'elle vit

2

Préserver l'autonomie de la personne endeuillée, respecter sa vulnérabilité, sans oublier son défunt

3

Être un tiers neutre, qui soutient l'endeuillé.e par la connaissance du processus de deuil et une formation continue

ACCOMPAGNER LE DEUIL, C'EST…

4

Reconnaître ses limites
et identifier
les besoins de l'endeuillé.e
et l'orienter vers les
professionnels compétents

5

Respecter
la confidentialité,
dans **le non-jugement**
et le respect de **la laïcité**

« Le terme du deuil c'est quand la personne a retrouvé sa liberté ». Michel Hanus

C'EST AUSSI…

1 Reconnaître et anticiper l'**impact dans le quotidien** de « ceux qui restent » : parent, frère, sœur, enfant… Chacun va vivre son deuil différemment

2 Tenir compte de **chaque situation familiale** : divorce, recomposition, adoption, homoparentalité, éloignement géographique…

C’EST AUSSI…

3 Sensibiliser l’endeuillé.e ou son entourage aux **besoins présents** (émotionnel, administratif, médical, professionnel…) **de la façon la plus respectueuse du lien entretenu avec le défunt**

Face à l'héritage numérique après décès

Réflexion des bénévoles des associations régionales VSD et SPAMA et Naitre et Vivre lors d'une journée fédérale avec l'appui de Karine Roudaut et de Delphine Plachy-Moreau sociologues.

- La société a rendu tabou la mort et le deuil et encourage la délégation des funérailles vers des tiers (organisation, accompagnement…),

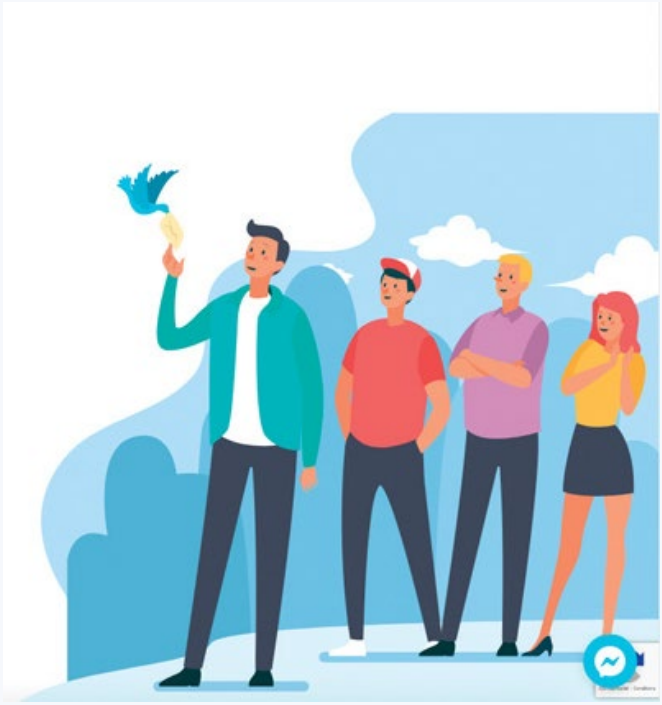
- Actuellement, ce sont des milliards de personnes qui possèdent un compte Facebook, Instagram, WhatsApp, LinkedIn via un téléphone, une tablette ou un ordinateur…

- La société tend à évincer les échanges et la reconnaissance du statut d'endeuillé dans l'espace public.
- Les réseaux peuvent redonner un sentiment d'appartenance, une nouvelle sociabilité.
- Ce qui relève de l'intime devient de plus en plus flou avec une mise en récit ou en images de soi.



https://www.vivre-son-deuil.com/wp-content/uploads/2025/05/VSD-LCDD-4-avril25.pdf

© Illustrations et graphisme: Annaëlle Letty



Supprimer le compte peut être vécu comme une « deuxième mort ».

La persistance des informations en ligne pose question, car l'effacement du profil n'est pas toujours effectué.

Ils deviennent un lieu de rituel (post de photos, de pensées…;)

Conserver les comptes peut être réconfortant : « On ne l'oublie pas, on continue de lui souhaiter son anniversaire, on reçoit des pensées affectueuses… »

L'entourage et/ou les écoutants doivent aider l'endeuillé à réfléchir à ce qu'il souhaite, comment le gérer au même titre que ses affaires.

On peut s'interroger sur leur caractère « vertueux » pour l'endeuillé qui ne maîtrise pas les contenus postés sur son défunt.

Des rappels algorithmiques (anniversaires, notifications, etc.), qui déclenchent des sollicitations de la part des réseaux sociaux, peuvent rendre très difficile le travail d'acceptation de la disparition d'un être cher.

Certaine start-up telles que « Replika » et « Eternime » proposent d'utiliser nos données pour nous rendre immortel en continuant à nous faire vivre numériquement. Des innovations apparaissent aussi comme les QR codes sur les tombes, des hologrammes).

Cette pseudo-vie 2.0 après la mort remet en question notre rapport au temps et à la mémoire. Plus qu'une réalité augmentée, l'éternité numérique semble être une alternative à une réalité brutale qui touche tous les vivants : la mort, l'absence éternelle, la disparition pour toujours de ce que nous avons été.

La présence active numérique par-delà la mort brouille les pistes et empêche le travail du deuil de s'accomplir totalement car elle replonge sans cesse l'endeuillé dans un monde virtuel où les morts évolueraient parmi les vivants.

Recevoir un e-mail ou une notification d'une personne décédée, ou intégrer sa photo dans un événement ultérieur comme par exemple, un mariage survenu bien après sa mort, désoriente la mémoire et la généalogie familiale. Les souvenirs eux-mêmes s'en trouvent brouillés, jusqu'à interroger la réalité de la vie du disparu.

Alors qu'être face à une photo, une tombe, déposer des fleurs, parler à son défunt correspond à un besoin mais le silence en retour contribue à l'acceptation progressive de son absence irrévocable.



©Illustrations et graphisme: Annaëlle Letty



Depuis les années 90, l'intime est davantage exposé en ligne.

Les réseaux servent à annoncer un décès, à écrire sa souffrance, à retrouver d'autres endeuillés. Ils permettent de choisir les mots en réponse à cette annonce en lieu et place de l'appel téléphonique voire du face à face.

Les groupes mémoriels en ligne fonctionnent comme un nouveau rite, favorisant un lien continu avec le défunt plutôt qu'une séparation.

Les messages, surtout adressés au défunt, évoluent de l'incrédulité vers les souvenirs, puis vers une redéfinition de soi.

« InMemori » et « Dans nos cœurs », « Virtuel grave » par exemple, proposent de poster des faire-part, des messages de condoléances ou d'envoyer des fleurs.

La cohésion de la communauté autour du disparu participe du recueillement et du réconfort dans le partage des souvenirs et rappelle à chacun sa propre finitude.

Le groupe virtuel compense la pression sociale à « reprendre une vie normale ».

© Illustrations et graphisme: Annaëlle Letty



©Illustrations et graphisme: Annaëlle Letty

Les réseaux sociaux répondent aux attentes de partage, de soutien. Ils facilitent le contact, les réactions immédiates.

Quelles limites ?

Le Tchat laisse libre cours à toute réaction voire les jugements et les injonctions. C'est la double peine!

Les messages postés sont des ressources complémentaires dans l'expression de la souffrance mais peuvent-ils être considérés comme un mode d'accompagnement s'ils ne sont pas modérés, s'ils ne sont que des lieux de témoignage ou s'ils ne sont orientés vers d'autres formes d'accompagnement?

Différents outils pour l'accompagnement du deuil

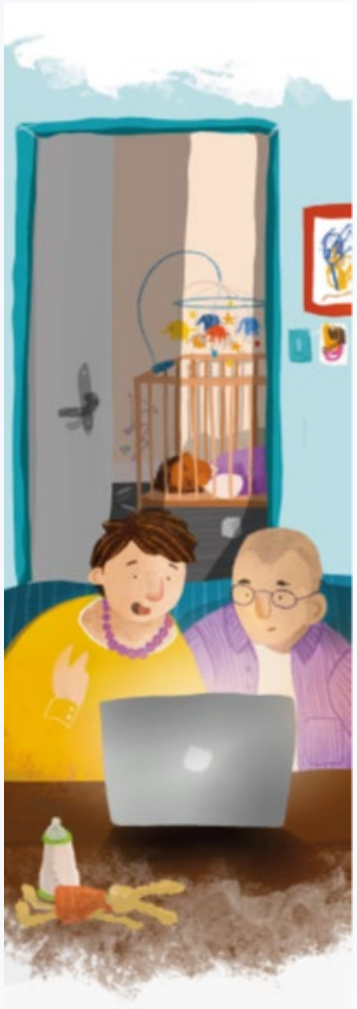
La pair-aidance à ses limites: on n'a pas besoin d'avoir vécu pour être à l'écoute.

Il est nécessaire d'être prudent et utile de proposer la modération voir un cadre

L’accompagnement par les associations

Support	Atouts	Limites
Face à face	Richesse du non-verbal, lien de confiance. Privilégié comme outils d’accompagnement par tous les participants aux ateliers quand c'est possible. Importance du binôme.	Contraintes géographiques, coûts et temps de déplacement
Téléphone	Rapide, accessible, flexible. Anonymat relatif qui libère la parole (Karine Roudaut). Les hommes appellent plus facilement. Vérifier la ligne, repréciser le cadre, verbaliser les relances, Etre attentif aux intonations et aux silences, planifier ou non la suite. Envoyer un SMS si l'appel est coupé brutalement. Privilégier la conférence téléphonique pour avoir un binôme.	Absence de non-verbal, ce qui demande une écoute active renforcée et des relances verbalisées SMS et mail : peuvent servir de seul canal pour certains endeuillés et méritent un soin particulier dans l'écriture.
Visioconférence	Rappeler le cadre, couper les micros, Gérer les tours de parole (main levée, tchat). Souplesse horaire et géographique, idéale pour les groupes dispersés Egalité face au vide de certains territoires, Privilégier le binôme d’écoutant.	Dépendance technique, aisance numérique inégale, effet miroir, « homme tronc », latences. L'écouté subit le lien fixé par l'association. Peu retenue en pratique par la Fédération





- **Stéphanie (groupe Zoom, à l'étranger)** : le support en ligne n'a pas altéré le partage et lui a permis de rester chez elle avec son enfant.

- **Violaine et Damien** (groupes en visio et en présentiel) : les groupes offrent un espace de parole impossible avec l'entourage, et la présence de parents accompagnants redonne de l'espoir.

- **Chantal (écoutante)** : le téléphone permet d'accompagner des personnes isolées ou à mobilité réduite, et sa flexibilité correspond au rythme du deuil.

©Illustrations et graphisme: Annaëlle Letty

En conclusion

Avoir du soutien au travers des réseaux sociaux peut être réconfortant mais aussi difficile à gérer.

Refaire vivre virtuellement un être décédé empêche de dépasser la phase du déni et risque de nous rendre prisonnier d'un deuil pathologique et d'entraver notre capacité de résilience.

Se reconstruire après la mort d'un parent ou d'un ami cher fait partie de la vie : c'est à ce prix que les morts restent vivants en nous.

Aucun artifice, si intelligent soit-il, ne saurait traduire en langage binaire les liens qui nous ont unis, ni combler le vide que le disparu a laissé derrière lui.

Enjeu de la connaissance des associations qui propose un cadre d'intervention, la complémentarité selon la spécificité des deuils

En conclusion

Importance d'évaluer le besoin et l'outil adapté auprès de chaque endeuillé;

Importance du binôme: débriefing possible, parrainage du nouveau bénévole, évitement de l'emprise;

Importance de la formation: Connaitre le processus du deuil, l'écoute active de l'accompagnement du deuil, le repérage, l'évaluation et l'orientation de la crise suicidaire, les deuils spécifiques, l'animation de groupe d'endeuillés…

Importance de l'analyse de pratique ou de la supervision pour faire évoluer la posture d'écoutant selon les situations;

Importance de la modération sur les groupes WhatsApp issus de nos ateliers ou lors des rencontres d'endeuillés pour éviter l'ascendance ou l'emprise;

Importance de rester méfiance à l'égard de certains réseaux qui laissent entrevoir des dérives sectaires;

Importance de connaître ses limites ainsi que celle de la pair aidance qui ne permet pas toujours la distance face à son vécu.

Face à la vulnérabilité des endeuillés, il est de notre devoir de proposer d'autres ressources.

Les ressources

La fédération européenne Vivre son deuil : https://www.vivre-son-deuil.com/

Les cheminements du deuil N°4:

https://www.vivre-son-deuil.com/wp-content/uploads/2025/05/VSD-LCDD-4-avril25.pdf

La Deuilothèque: https://www.deuilotheque.fr/

Le collectif deuilS propose « La charte de l'accompagnement des endeuillés » réalisée et signée par une dizaine d'associations.