



Analyse

Les réseaux sociaux compliquent-ils le deuil ?



Rappels algorithmiques et hommages publics fleurissent sur la Toile, prenant parfois les endeuillés au dépourvu. Que penser de ces nouvelles pratiques numériques ? Des experts nous éclairent.

PAR **VALÉRIE JOSSELIN**

ILLUSTRATION : **JOCELYN COLLAGES**

Depuis le décès de son conjoint en 2022, Frédérique a du mal à faire face aux notifications de Facebook : souvenirs photos, rappel d'anniversaire... Vanessa, elle, a été choquée quand elle a reçu, sur le jeu *Candy Crush*, un message automatique d'une amie décédée. Une « demande de vie », un comble ! Pour la psychologue et psychanalyste Catherine Audibert, qui a perdu son fils Jérémie en 2012, à la veille de son trente et unième anniversaire, les

JOCELYN COLLAGES

réseaux sociaux ont été au contraire d'un grand réconfort. « J'étais incapable de sortir, de fréquenter des gens, et même de téléphoner, se souvient l'auteurice du *Temps de la perte* (Albin Michel, 2021). Facebook m'a permis d'être en relation avec les amis de Jérémy, qui m'exprimaient leur empathie et leur amour pour mon fils. » Comme le fait remarquer Sarah Dumont, fondatrice de Happy End¹, « nous sommes inégaux dans le cheminement du deuil. Quand certains ressentent le besoin d'écrire des messages au défunt plusieurs mois après sa mort ou de voir de l'activité sur son mur, d'autres se sentent agressés ».

Rituels funéraires 2.0

Avant les réseaux sociaux, on annonçait le décès d'un proche au moyen du téléphone ou d'un faire-part. Pour rendre hommage au défunt, on priait pour lui, on venait se recueillir sur sa tombe. Aujourd'hui, il est possible de créer un blog ou un groupe WhatsApp, de diffuser des photos ou des vidéos sur Dailymotion ou YouTube. Un progrès ? « Les réseaux sociaux ne facilitent ni ne freinent le processus de deuil, assure Martin Julier-Costes², spécialiste du deuil à l'ère numérique. Ce sont des outils supplémentaires pour transmettre des informations ou entretenir le lien avec le défunt, qui ne remplacent pas les pratiques déjà existantes, y compris pour les jeunes. Ils viennent en revanche en dire beaucoup sur le rapport à l'absence de l'autre, même si l'expression du deuil, que l'internaute décide de rendre visible, est construite et travaillée culturellement parlant. Quand vous interrogez un endeuillé à deux mois, dix mois, deux ans, il peut vous répondre : "Au début, cela me faisait beaucoup de peine d'entendre parler de lui ou d'elle, maintenant c'est moins difficile." C'est pareil avec les réseaux sociaux, à ceci près qu'il faut apprendre à "gérer" la distance avec la personne disparue, par un jeu d'équilibriste entre connexion et déconnexion. Certains réduisent ainsi volontairement leur usage de Facebook, Instagram ou Snapchat à la suite d'un décès d'un proche afin de ne pas être confronté au flot de sollicitations entraînées par la connexion. »

Les comptes dédiés, une bonne solution ?

Reste qu'en période de deuil, cet « effort » ne va pas toujours de soi. On peut alors avoir le sentiment que la mort fait effraction dans notre quotidien, quand elle était circonscrite auparavant dans un espace et un temps précis. « Un leurre, prévient le socio-anthropologue. "Tomber" sur la photo d'une personne décédée exhumée par Facebook ou une story postée par ses amis sur Instagram ramène aux mêmes sentiments que de croiser quelqu'un qui l'a connu ou découvrir sa correspondance au fond d'un tiroir. Si les modalités d'expression du deuil varient en fonction de l'époque ou du milieu socioculturel, notre comportement face à un décès reste inchangé. C'est lorsque la mort ne fera plus parler d'elle, sur les espaces numériques comme ailleurs, qu'on pourra commencer à s'inquiéter. » Estimant que les réseaux sociaux ne sont pas toujours adaptés aux hommages, des professionnels se sont lancés dans la

commercialisation de sites dédiés (Dans nos cœurs, Inmemori...) permettant aux proches de partager des photos, des vidéos, du son, des poèmes. Des groupes de deuil se forment aussi autour de la perte d'un enfant (Le Chemin, édition 2021), d'un conjoint (V comme vie) ou d'un parent (Mémoires d'orpheline). « Ils permettent d'échanger des conseils, de se faire des amis et d'avancer ensemble, applaudit Sarah Dumont. Ce qui n'empêche pas les comptes mémoriels "classiques" d'avoir parfois

QUE DEVIENNENT NOS DONNÉES NUMÉRIQUES APRÈS LA MORT ?

Chaque jour, près de huit mille personnes inscrites sur Facebook décèdent dans le monde. En l'absence de demande, le profil de la personne défunte continue d'exister sur les réseaux sociaux. En 2009, Facebook a été la première plateforme à proposer une procédure permettant aux proches de signaler un décès et de procéder à la suppression du profil ou à sa transformation en compte mémoriel. La loi du 7 octobre 2016 reconnaît le droit à la libre disposition de ses données numériques, y compris après sa mort. Depuis le 1^{er} juin 2019, chacun peut exprimer ses dernières volontés auprès d'un tiers de confiance numérique certifié par la Commission nationale de l'informatique et des libertés (Cnil).

une vraie utilité, surtout quand il est impossible pour les endeuillés de se déplacer pour participer à un rituel de commémoration ou sur la tombe du défunt. Ils y trouvent un espace d'expression émotionnelle qui prolonge le temps du deuil imposé par la société, ainsi que des pairs de malheur. » Et Catherine Audibert de conclure : « Bien sûr, il y a toujours le risque de se laisser enfermer dans l'obsession du défunt, admet la psychologue et psychanalyste. Mais c'est aussi parfois grâce aux réseaux sociaux que le monde redevient possible, en permettant de s'y confronter à petites doses, chacun à son rythme... » ●

1. happyend.life. Dernier livre paru : *Mon journal de deuil* (Leduc, 2023).
2. Retrouvez ses articles sur mort-anthropologie.com.