

Conférence causerie vendredi 22 février 2013 à l'église Ste Thérèse à Pau.

Par Denis Landry, psychologue

« Le deuil est une réalité trop souvent passée sous silence alors qu'elle nous concerne tous. Nous pourrions même dire que la perte fait partie intégrante de notre existence.

Quelle que soit la nature de la perte, celle-ci obligera à faire un travail de deuil plus ou moins douloureux et plus ou moins long selon la place qu'occupait le proche. A condition que cette perte soit reconnue comme une perte radicale, définitive. En un mot *irréversible*. C'est ce qui rend le deuil si difficile à faire - certains parlent même de "deuil impossible" - dans le cas, par exemple, d'une disparition où l'on ne retrouve pas le corps de la personne disparue et où la réalité de la mort peut difficilement s'ancrer dans le réel.

Le deuil n'est pas une maladie. Il demande de l'énergie, du temps. On ne traverse pas le deuil, c'est le deuil qui nous traverse.

Le deuil est une expérience personnelle, intime, unique. Chaque deuil est différent comme chaque relation est différente, chaque vie, chaque mort est différente. Il serait donc tout à fait déplacé de vouloir comparer le vécu et la souffrance de personnes qui vivent une perte. La mort d'un époux avec qui l'on a partagé de nombreuses années de vie commune et fondé une famille est-elle pire que la mort d'un jeune enfant en qui l'on avait projeté toutes ses aspirations.

Le deuil plonge la personne qui le vit dans un isolement affectif lié à l'intensité de la souffrance qu'elle éprouve. En ce sens, on peut dire que le deuil isole. Il ne faut donc pas rester seul, on a besoin des autres. Il n'y a pas non plus de mode d'emploi, il n'y a pas de bonne manière... **Il faut partager, écouter la personne en deuil, se rassembler. C'est de l'entraide, de la délicatesse, de la douceur, de la patience. En 4 mots : amour, écoute, temps, confiance dans la force de la vie qui continue.**

Le deuil est un évènement social. Force est de reconnaître le silence et l'évitement qui entourent la question de la mort et du deuil dans notre société et le sentiment de malaise éprouvé par chacun de nous devant des personnes en deuil. On sait de moins en moins comment se comporter, les gestes qui seraient à faire, ce qu'il conviendrait de dire à un voisin, un ami ou un collègue de travail touché par la mort d'un proche. On croit trop souvent qu'il vaut mieux éviter de parler du défunt en présence de l'endeuillé, de crainte des émotions douloureuses que cela pourraient déclencher chez lui (et peut-être aussi en nous!).

Ce qu'il importe surtout de dire c'est qu'il n'y a pas de "bonnes" façons de réagir qui correspondraient à une sorte de "modèle". Chaque situation est unique et l'on peut retrouver des comportements contradictoires à différents moments du deuil chez la même personne.

L'endeuillé a le droit d'avoir mal, le droit d'être instable, le droit de ne pas être courageux, de baisser les bras. Il faut continuer à faire tourner la vie, c'est déjà pas mal de rester vivant.

Certains endeuillés manifesteront de l'hyperactivité, une façon pour eux de "tenir le coup", de lutter par l'action contre la tristesse et la dépression. Alors que certains se plaindront d'une froideur affective, d'un détachement qui leur fera craindre de ne plus jamais pouvoir éprouver de l'affection pour quelqu'un, d'autres ressentiront une exacerbation du désir de vivre et d'aimer. **Il faut laisser l'autre vivre à**

son rythme, si ça lui fait du bien.

On parle moins souvent de l'agressivité dans le deuil alors qu'elle y est très présente. Comme pour cet homme qui venait de perdre sa femme et qui disait ne plus supporter aucun couple: *"Ceux qui s'aiment et sont heureux ensemble, je les envie, j'en suis jaloux. Ceux qui se disputent ou ne s'estiment plus, je leur en veux de gaspiller ainsi le bonheur qu'ils ont à la portée de la main"*. L'endeuillé a du mal à voir la vie continuer pour les autres.

Les deux mécanismes psychologiques fondamentaux du deuil:

Le travail de deuil est fondamentalement un travail d'**intériorisation** qui consiste à faire de l'absence réelle, physique, de l'autre qui nous a quitté, une présence intérieure. Lui faire une place en soi pour qu'il nous habite par le souvenir, la pensée, la parole...

Au début du deuil, les vêtements, les objets ayant appartenu au défunt, les lieux que nous fréquentions avec lui, les chansons qu'il affectionnait, prennent beaucoup d'importance. Ils constituent des points d'ancrage dans la réalité, des éléments qui rappellent sa présence, qui rappellent qu'il a existé. Tous ces rappels sont douloureux mais souvent recherchés par l'endeuillé.

Au fur et à mesure que le travail d'intériorisation s'accomplit, ces objets deviennent moins nécessaires. On arrive peu à peu à s'en détacher. Les images, les pensées, les souvenirs viennent prendre le relais.

Faire le deuil implique de confronter chacun des souvenirs qui nous lient à la personne défunte à **la réalité de sa mort, à la réalité du "jamais plus"**: jamais plus nous ne pourrons revivre cela ensemble, jamais plus nous ne fêterons tel ou tel événement ensemble, jamais plus nous ne retournerons sur ce lieu de vacances que nous aimions tant, etc.

Une dame, dont le mari était décédé d'un cancer dix mois auparavant, expliquait très bien ce mécanisme sous cette forme imagée: *"Je m'imagine assise par terre en tailleur dans mon grenier. Devant moi s'étale une immense corbeille en osier qui fait plus d'un mètre de diamètre et qui est remplie de milliers de petites billes qui forment un véritable monticule. Chacune de ces billes correspond à un moment, un souvenir partagé avec mon mari au cours de nos vingt-huit ans de vie commune. Je prends les billes une à une, je les regarde et revoie une image du passé qui me rappelle tel ou tel événement. J'éprouve alors un serrement au coeur en me disant que c'est fini, qu'il n'est plus là et que jamais plus nous ne pourrons revivre cet instant. Et je retire comme ça les billes une à une. Parfois la douleur est si vive que je n'accepte pas qu'il en soit ainsi; je mets alors la bille dans le panier, sachant qu'il faudra que je la reprenne, parfois plusieurs fois, avant de la retirer définitivement. C'est un travail harassant!"*.

On ne saurait mieux décrire le processus de désinvestissement qui correspond au travail du deuil. Cette nécessité de **"reprendre ses billes"**, comme on le dit dans le langage populaire pour pouvoir un jour les réinvestir dans d'autres relations, d'autres attachements. Avec cette nuance près, encore une fois, que toutes les billes ne seront pas récupérables. Une part de ce que l'on avait investi dans le lien qui nous unissait à l'autre appartiendra définitivement à ce lien.

Ca ne sera plus jamais comme avant. Ca nous transforme, ça nous humanise.

Le deuil n'est pas la fin d'une relation

Il est fréquent d'entendre des parents ayant perdu un enfant se présenter en disant, par exemple: *"J'ai perdu ma fille lorsqu'elle avait douze ans dans un accident de la route. C'est arrivé il y a huit ans."*

Aujourd'hui, elle aurait 20 ans". D'autres encore: "Si mon fils n'était pas mort, peut-être serait-il marié aujourd'hui et nous aurait-il donné des petits-enfants". Il n'est pas rare que des conjoints précisent: "Cette année, le 15 juillet, nous aurions fêté, mon mari et moi, notre trentième anniversaire de mariage".

Ces déclarations ont en commun le fait d'exprimer une *continuité*, une continuité imaginée certes, mais une continuité quand même dans la relation qui unit à l'autre. On voit que la mort, et le deuil qu'elle entraîne, ne signent pas la fin d'une relation mais plutôt la *transformation* d'une relation. Une relation qui va se modifier, qui ne pourra plus se vivre dans le réel mais qui se vivra désormais *sur un mode intériorisé* faisant appel aux images, aux pensées, aux souvenirs, aux fantasmes.

Quel endeuillé ne s'est pas adressé, même à haute voix, à la personne décédée pour lui confier une difficulté, lui demander son aide pour une décision difficile à prendre. Et cela en dehors de toute croyance religieuse ou ésotérique. C'est dire le sentiment de la présence, de la proximité de l'autre, le désir d'entretenir une relation; je dirais presque de "faire survivre une relation", en laissant au défunt une place dans les événements que nous rencontrons et auxquels il ne peut plus participer de manière tangible.

Faire le deuil, ce n'est pas oublier

Comment pourrions-nous oublier cet enfant, ce frère, cet ami que nous avons perdu?!

Le deuil est tout juste le contraire: il s'agit de **se souvenir**. Se souvenir sans vivre dans le souvenir trop longtemps, certes, sans que ce souvenir soit trop envahissant ou destructeur, sans qu'il nous maintienne dans une nostalgie qui ne laisse plus de place au présent; mais se souvenir quand même.

De temps en temps, les personnes qui vivent un deuil ont envie de se recroqueviller sur elles-mêmes, de fermer les volets, de débrancher le téléphone, de se barricader chez elles. Elles ont envie qu'on les laisse tranquilles. C'est ce que j'appellerais le "réflexe du terrier". On se terre au fond de son terrier parce que ça fait trop mal, parce que le monde extérieur qui continue de tourner est ressenti comme une insulte face au drame qui nous afflige. On a envie qu'il tourne sans nous...

Et il y a ce désir de rester en tête-à-tête avec le défunt, d'avoir des moments d'intimité avec lui, d'évoquer des souvenirs, de relire des lettres, de regarder des photos... Une façon d'être seul à seul... Habituellement, ce n'est pas - comme le craint trop souvent l'entourage - une façon de "s'apitoyer sur son sort" ou de se "complaire dans la douleur".

Il arrive, de manière tout aussi fréquente, que la personne en deuil ressente le besoin de parler du défunt, d'évoquer son souvenir avec des personnes qui l'ont connu, côtoyé, estimé. Avec le désir qu'on ne le fasse pas mourir une deuxième fois, symboliquement et socialement, en ne parlant plus de lui, en ne le nommant plus, en l'oubliant.

Comment aider :

On peut prendre l'initiative d'en parler. Faire parler l'autre du défunt, ça fait « mal » mais ça ne fait pas « du mal ». Si nous avons un conseil à donner, pour la présence des enfants aux obsèques : c'est oui .

Les enfants sont souvent les premières victimes du silence et de l'évitement qui entourent le deuil. Sous prétexte de les protéger de ce qui pourrait être "traumatisant" pour eux, on a tendance à les tenir à l'écart de tout ce qui entoure la maladie, la mort et le deuil (on fait de même pour d'autres catégories de personnes dites "fragiles": les handicapés mentaux, les personnes très âgées, les

adolescents, les personnes ayant déjà fait des tentatives de suicide ou fait des séjours en psychiatrie, les sujets dépressifs, etc.).

Dès qu'il peut parler, l'enfant parle de la mort. Il m'est arrivé plusieurs fois de constater que de jeunes enfants de 2 1/2 ans ou 3 ans sont souvent ceux qui hésitent le moins à évoquer le souvenir du grand-père décédé en adressant à l'entourage des "papi", alors que les adultes eux-mêmes n'osent pas évoquer le défunt, ni même le nommer.²

Ce sont souvent nos propres peurs d'adultes que nous projetons sur les enfants qui nous incitent à garder le silence autour de la mort. Ce faisant, nous privons les enfants de paroles, d'informations, de modèles comportementaux qui leur faciliteraient l'accès à cette réalité de l'existence qui les concernent et avec laquelle ils ont à composer eux aussi.

Je pense à ce petit Guillaume qui perd malheureusement son père alors qu'il n'a que 4 ans. On ne lui cache pas la mort de son père mais la veille des obsèques, la mère, ainsi que les oncles et les tantes, s'interrogent sur la participation de Guillaume aux funérailles.

On sait que la cérémonie risque d'être émouvante car le père de Guillaume était apprécié par ses collègues de travail et prenait une part active dans la vie du village où il habitait; on prévoit une foule nombreuse et des témoignages vibrants de sympathie. Certains membres de la famille voudraient épargner à Guillaume cette densité émotionnelle, craignant que celle-ci ne lui laisse un souvenir plutôt traumatisant.

Fort heureusement, on décide, après conciliabule, d'amener Guillaume à l'église, arguant du fait qu'il s'agit de son père et qu'il pourrait reprocher plus tard à sa famille de l'avoir exclu de ce dernier adieu.

Le jour de l'enterrement, l'église est comble. Les témoignages sont émouvants. Guillaume aussi est ému. Il voit pleurer sa mère, ses oncles et ses tantes, ses grands-parents ainsi que d'autres personnes qu'il ne connaît pas. Lui aussi pleure. Et puis il y a le cercueil dans lequel est son père, les cierges qui brûlent, l'odeur de l'encens, les chants, l'orgue, le prêtre avec ses beaux habits...

De retour à la maison, une trentaine de personnes - la famille proche - se réunissent pour le repas du soir. En attendant que les plats circulent, l'une des sœurs de son père demande à son petit neveu, en aparté: "*Comment tu as trouvé ça à l'église, cette après-midi, Guillaume?*" Spontanément, le petit garçon répond: "*Je ne pensais pas qu'il y avait autant de gens qui aimaient papa*".

"Faire le deuil, c'est accepter l'idée que les choses ne seront plus jamais comme avant, et en même temps se dire que ça vaut la peine de continuer. C'est accepter d'être autre. Trouver du goût à une vie autre. Mûrir à autre chose".