



Lydia Müller

Le deuil: cicatrisation d'une plaie ou renaissance

Qu'il s'agisse d'un être cher, d'un projet, d'un travail, de notre santé... chaque perte nous affecte d'une manière particulière. De plus, pour toutes les pertes, une large partie de la population croit que le temps guérit les blessures ou, en tout cas l'espère. Or, nous constatons que ce n'est, de loin, pas toujours le cas. S'il est vrai qu'avec le temps le quotidien reprend le dessus, il suffit qu'un souvenir ou une nouvelle perte surgissent pour rouvrir une ancienne plaie.

Je voudrais développer ici nos deux façons de gérer une perte, l'une à la manière du « moi » (l'ego), l'autre à la manière du « Je » (ou le Soi selon Jung). Le « moi » et le « Je » opèrent selon deux modes fondamentalement différents et ils traitent la blessure de l'attachement de manière opposée. Le « moi » dit constamment « non ! », il refuse ; le « Je » dit « oui », il accepte. Ils attestent de deux degrés de maturité différents. L'image pour décrire leur différence représente le « Je » comme le mentor du petit « moi ».

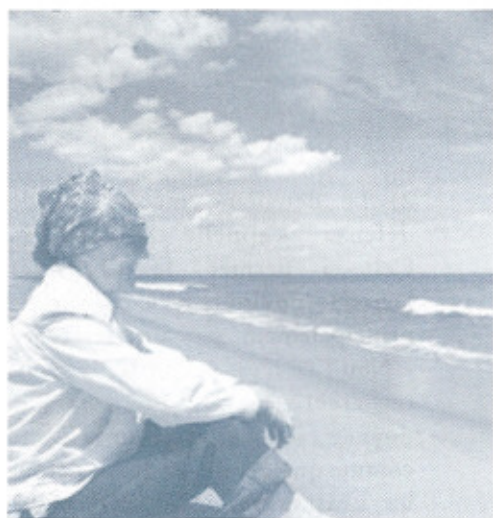
La perte une blessure

La majorité d'entre nous ressent la perte d'un être cher ou d'une autre chose à laquelle nous tenions comme un coup, une blessure, voire une amputation. C'est le point de vue du « moi » (ego). La perte cause une douleur psychique

plus ou moins étendue et profonde. Selon notre construction intérieure nous mettons alors en route différents mécanismes de défense contre la souffrance. Pour la conscience du « moi », ce qui a précédé la perte de l'objet aimé sera toujours mieux que ce qui la suit. C'est normal, la cicatrice n'est pas préférable aux tissus intacts, n'est-ce pas ? L'ego ne peut même pas s'imaginer que la suite d'une perte pourrait avoir un quelconque avantage. L'acceptation ne fait pas partie de son monde, il n'a accès qu'à la résignation. Si l'ego vit une perte comme une attaque contre son intégrité, il va se défendre. Voici quelques mécanismes défensifs du « moi ». Vous pourrez peut-être reconnaître une de vos réactions !

Les défenses du « moi » contre la souffrance

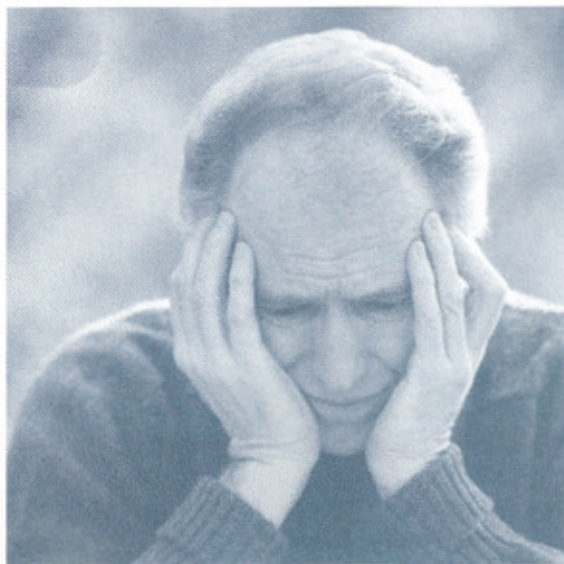
1) Le premier mécanisme s'appelle le DENI DE LA REALITE : « Non, ce n'est pas possible ! Ce n'est pas vrai ! » En cas de choc, cette réaction de défense n'est, bien sûr, pas contrôlable et agit comme une protection contre l'effondrement, la désintégration ou la folie. La partie émotionnelle et sensible est « débranchée » ou coupée de soi. Pour le reste nous continuons à fonctionner, tel un zombie, sans émotion aucune, dans une sorte de « stand by ». Ainsi, le déni permet



d'éviter une souffrance psychique trop forte. En principe, ce mécanisme cède avec le temps, et la personne finit par admettre la réalité de la perte. Cependant, dans notre société qui méprise l'expression des émotions, il y a un risque réel que le déni de la réalité se transforme en un DENI EMOTIONNEL, une répression des émotions : « Non, il ne faut pas sentir cela ! » Beaucoup de deuils sont ainsi bloqués à cause de l'impossibilité de pouvoir exprimer chagrin, colère, peurs... Il faut être fort, courageux et digne... Ce blocage du deuil fait des ravages dans la vie d'un endeuillé, car presque à coup sûr les émotions réprimées se manifesteront tôt ou tard par des voies détournées et décalées dans le temps sous forme de somatisations ou de comportements compensatoires.

POUR EN SAVOIR PLUS:

Lydia Müller
Psychologue et
psychothérapeute
FSP
spécialisée en psycho-oncologie
Présidente
d'Entrelacs
Association
Entrelacs
80, rue de la
Servette,
1202 Genève
Tél.
+41 22 740 04 77
Mail :
info@entrelacs.ch
Consultez le site
www.entrelacs.ch



2) Le deuxième mécanisme de défense s'appelle **REVOLTE**. Celle-ci permet de décharger l'énergie douloureuse et s'exprime principalement par un désaccord « Non ! ce n'est pas juste ! » Nous recherchons alors un coupable pour le faire payer ou un exutoire comme quelqu'un sur qui se défouler. L'expression de la colère soulage, cependant elle n'apporte pas la paix.

C'est un fonctionnement souvent masculin, mais bien des femmes cachent aussi leurs sentiments de tristesse derrière une expression de colère. Cette émotion-écran permet d'éviter de ressentir la souffrance qu'on ne sait pas gérer. D'ailleurs, à l'inverse, ceci vaut aussi pour les larmes qui remplacent l'expression de la colère ou de la révolte interdite.

J'ai de plus observé que dans la colère se cachent souvent des sentiments de culpabilité : il est plus facile d'accuser au dehors que de regarder en face ses propres défauts et regrets concernant le disparu ! Outre de reconnaître la colère et la frustration et de les exprimer de façon non destructrice, il s'agit ainsi aussi de voir la poutre dans son œil plutôt que la paille dans celui du voisin. La culpabilité se

réveille par exemple, parce que la relation avec la personne décédée n'est pas accomplie, ni en paix. La révolte persistante bloque le processus du deuil. Nous pouvons le vérifier lorsque, des années après une perte, la douleur se manifeste toujours par de la colère et de l'agressivité.

3) Au cœur du deuil on trouve enfin les mécanismes de l'**AFFLICTION** et de **REPLI SUR SOI** : « Non, ce n'est pas supportable ! » Pour la conscience du « moi », l'absence ou le manque sont des souffrances majeures. Les « Plus jamais je ne le/la verrai, plus jamais on ne montera ensemble à la montagne, plus jamais je n'entendrai sa voix... » ouvrent des gouffres de douleur et ne laissent aucune prise à la consolation. Plus un souvenir est bon plus il fait mal, car tout est fini. D'ailleurs, déni et colère servent justement à ne pas couler dans ce gouffre.

Une personne en prise à son chagrin et à son « plus jamais », ne peut que chercher à atténuer, voire à anesthésier sa douleur. La tentation guette d'utiliser toutes sortes de drogues : l'alcool, les antidépresseurs, l'hyperactivité ou d'autres comportements compensatoires. A force de dire « Non ! », de résister et de lutter contre la réalité et la souffrance, l'endeuillé s'appauvrit et s'épuise. Seule la résignation apporte à la longue quelque répit. Mais soyons clairs : La résignation ne sera jamais un état d'apaisement. On a seulement baissé les bras et rendu les armes. Le seul « oui » dont le « moi » est capable, est un « Oui, mais... », en réalité un « non » déguisé. La porte vers la souffrance reste entr'ouverte. Ici on trouve aussi certaines pseudo-acceptations religieuses qui laissent croire qu'on est en paix avec ce qui est arrivé, alors qu'il ne s'agit que d'une résignation déguisée.

Comment voir la différence ?

Quand vous dites en soupirant : « Ma foi, il faut accepter ! », il s'agit à coup sûr d'une résignation, car le vrai « oui », l'aboutissement d'un libre choix, n'arrive jamais par des « il faut, je dois » qu'on s'impose.

Le deuil du « Je »

La conscience du « Je » vit les douleurs de la perte plutôt comme un accouchement avec ces contractions émotionnelles. A la manière d'une mère qui traverse les douleurs de l'accouchement pour donner naissance à son bébé, celui du deuil donne naissance à une nouvelle conscience, à une nouvelle grandeur. Au lieu de se battre contre ce qui est, le « Je » accepte la traversée des différents états d'âme confiant qu'un jour une acceptation totale sera possible, même sans savoir encore comment.

Il ne faut surtout pas croire qu'une personne qui vit dans la conscience du « Je » ne dise jamais « non », mais, à la différence avec celle qui vit seulement dans son petit moi, elle ne s'est pas totalement identifiée avec la partie révoltée en elle. Elle accepte de ne pas encore pouvoir dire « oui » à ce qui est arrivé, mais au moins « oui » à ce qu'elle ressent. Comme un frère ou une sœur aîné/e elle accompagne son petit « moi » en souffrance à travers les tourments douloureux de ses diverses émotions.

Ainsi le « Je » a conscience quand son petit « moi » veut nier la réalité : « Ce n'est pas possible, je rêve ! » Alors il lui répond : « Si, si, c'est arrivé, il va falloir commencer par admettre cette douloureuse réalité. »

Lorsque la révolte surgit, le « Je » accepte son petit « moi » et la colère que celui-ci ressent. Il va avec les émotions, comme la mère va avec les contractions douloureuses. Cette personne peut exprimer par ex. sa révolte dans sa chambre en

tapant sur des coussins ou sur le matelas. Elle se permet même de disputer avec Dieu ! Le « Je » sait que ce n'est qu'un état passager et que suivront d'autres contractions émotionnelles.

Lorsqu'il sent la tristesse, il se permet de pleurer, et même, si possible, dans les bras d'une personne amie.

Les souvenirs douloureux qui surgissent jouent un rôle important dans la digestion de la perte d'une personne aimée. Cependant, le « Je » ne se laisse pas emporter par la douleur mais questionne le souvenir : qu'ai-je vécu ? Qu'ai-je reçu ? Quels privilège, découverte, beauté, richesse... peuvent-ils se cacher dans ce souvenir ? Surgit alors la gratitude pour une expérience rendue possible, le remerciement pour avoir tant reçu ou pour

avoir pu vivre un moment privilégié avec la personne disparue... Le « Je » se tourne d'avantage vers ce qui a été que ce qui n'est plus. Il voit mieux ce qu'il a reçu que ce qu'il a perdu. En fait la séparation n'existe plus. Il vit relié au disparu dans le présent. Personne ne peut lui enlever ce qu'il a vécu et reçu.

Le « Je » ne fuit pas les sentiments de culpabilité ou de regrets, mais s'en sert : Ils permettent d'identifier l'inaccompli dans la relation. Le regret nous montre ce que l'on aurait pu être et nous incite à demander pardon au défunt pour nos manquements. Puis il nous pousse à corriger nos comportements auprès de ceux qui vivent encore.

Pour terminer, voici quelques

repères pour vérifier qu'un deuil a abouti à la vraie acceptation :

Est-ce que la perte vous a enrichi en connaissance, en compréhension plus profonde de la vie et de vous-même ?

Est-ce que vous ressentez de la gratitude pour ce que vous avez reçu plutôt que de ressasser ce que vous avez perdu ?

Est-ce que vous avez intégré dans votre vie l'héritage spirituel que le disparu vous a laissé ?

Est-ce que vous prenez de nouveaux élans grâce à la perte ?

Est-ce que vous avez grandi ?

Si vous pouvez répondre affirmativement à ces questions, votre deuil est accompli. Mais vous le saviez déjà !

Lydia Müller