

Pouvons-nous être heureux malgré nos pertes et nos deuils ?



LYDIA MÜLLER

Bien sûr j'y crois. J'en ai fait l'expérience. Pourtant, pour bien des personnes c'est impossible. Une de mes patientes l'a formulé ainsi : « Jamais je ne ferai le deuil de mon fils. » Même s'il ne faut jamais dire jamais, convaincue de ne jamais pouvoir dépasser une perte, elle ne la dépassera probablement jamais.

La question est donc plutôt : Comment s'y prendre pour redevenir heureux ?

Au niveau du petit Moi, grâce à l'attachement aux gens, aux choses, aux situations nous obtenons nourriture émotionnelle, amour, confirmation, valeur... Le problème est que ces choses ou relations sont extérieures à nous, chez l'autre, notamment dans les grandes relations d'amour. Elles fonctionnent comme une pompe à essence à laquelle on fait le plein. Mais voilà, dès que les relations ou les situations (de travail, mariage, santé, financière...) se terminent ou se meurent, le carburant vient à manquer et le petit Moi n'avance plus. Selon le degré d'attachement suivent déni, déprime, révolte, désespoir... Rares sont les gens non affectés par une perte, sauf ceux qui se barricadent derrière le refus de s'attacher (c'est une défense contre la perte qui n'a rien de spirituel) ou ceux qui vivent à un autre niveau d'Être, plus emprisonnés par leur petit Moi. Mais le commun des mortels doit effectuer un travail de deuil, de transmutation émotionnelle pour renaître à la vie.



Pouvons-nous être heureux malgré nos pertes et nos deuils ?

C'est pareil pour les blessures physiques : les petites guérissent sans trop de soins. En revanche, une grande plaie qu'on ne soigne pas s'infecte, devient purulente et conduit à de graves conséquences. Et si elle se ferme tant bien que mal avec le temps, restent de vilaines cicatrices. Bien sûr il faut soigner la perte en exprimant les émotions. Le petit Moi a besoin d'être entendu, mais c'est insuffisant. Certaines pertes réveillent des traumatismes de l'enfance, renforçant le sentiment d'abandon, de rejet, de trahison... La personne reste comme morte intérieurement. Il faut traiter ces pertes inconsolables, sans compter les complications dues à la culpabilité et à d'autres auto-accusations. Le travail du deuil nécessite souvent du pardon, mais aussi une reconstruction importante du moi qui a vécu à travers la personne défunte ou la situation. Bref, il s'agit de trouver la pompe à carburant en soi.

“ Qui refuse la mort en reste prisonnier,
seul celui qui l'accepte s'en libère.
Tel est le travail du deuil.
Non, pas renoncer à la vie,
mais accepter sa finitude ;
Non pas oublier les défunts,
mais accepter leur disparition.
La mort ne nous prendra
que ce que nous avons voulu posséder.”

André Comte-Sponville



Je vois deux voies royales pour redevenir heureux après une perte :

1) par la gratitude. On a beaucoup appris qu'il est salvateur de remercier la Vie d'avoir eu la chance de recevoir tant, plutôt que de gémir de l'avoir perdue. Je propose à l'endeuillé d'écrire une lettre de remerciement en énumérant tout ce dont il peut être reconnaissant. **Avoir reçu un grand amour engage à redonner beaucoup d'amour.** C'est l'héritage spirituel à faire fructifier en le transmettant à d'autres. Cela me mène à la 2^e manière de redevenir heureux :

2) en honorant la personne disparue par la création d'une action, d'une œuvre, d'une fondation qui offre de l'aide ou une ressource au nom de la personne disparue. Par exemple Albina du Boisrouvray a d'abord sombré après l'accident mortel de son fils unique. Peu à peu elle se relève et crée la fondation François-Xavier Bagnoud, qui a aidé des milliers de gens à sortir durablement de la pauvreté. A travers son œuvre, ce fils vit encore. Non seulement elle est redevenue heureuse, mais des milliers avec elle !



Lydia Müller
Psychologue-psychothérapeute FSP, psycho-oncologie
Présidente d'Entrelacs

A lire : « La fin de vie, une aventure », Éditions Dervy, Paris

Association Entrelacs, programme de parrainage au soutien de proches aidants www.entrelacs.ch

+ d'infos