

LE DEUIL

Il semble qu'aujourd'hui la mort soit devenu un sujet tabou et que l'on vive le deuil en silence. De fait, les répercussions de ses blessures se font sentir tout le reste de la vie.

Qu'en est-il alors de ce long travail de cicatrisation qu'est le deuil ?

On entend souvent l'expression « faire son deuil ». Je trouve cette expression tout à fait inappropriée parce qu'on l'associe souvent à « passer à autre chose » ou « tourner la page ».

Pour moi, ça n'a rien à voir avec tout ça.

La mort d'un être cher, c'est comme une blessure et une cicatrice est en train de se former. On est blessé par la mort de l'être disparu et il y a en nous-mêmes une sorte d'intelligence innée qui va veiller à cicatriser cette plaie du mieux possible.

Ca, c'est ce que j'appelle le processus de deuil. C'est une chose qui est absolument naturelle et nécessaire pour notre intégrité ainsi que notre santé intérieure pour pouvoir refermer cette plaie. Mais il restera toujours une cicatrice. On ne guérit jamais.

Alors le processus naturel, c'est le deuil et tout ce qu'on va faire pour accompagner le soin de la blessure, c'est le travail de deuil.

Le travail de deuil, c'est quelque chose qui est conscient, qu'on décide de faire pour accompagner un processus qu'on ne décide pas.

Alors le chemin est parfois long et comporte plusieurs phases.

La première, c'est la phase de choc, de sidération. Au début, c'est tellement soudain et violent que notre esprit va fabriquer une espèce d'airbag pour le mettre entre la souffrance et nous. On est comme anesthésié, un peu comme hors de la réalité. On est un peu étonné de fonctionner de cette façon, protégé mais c'est ce qui permet d'avancer.

Rapidement, on rentre dans une phase de fuite et de recherche. On essaie de fuir parce qu'on sent cette immense vague de souffrance qui arrive. Et on croit que si on court assez vite, on va pouvoir y échapper.

On est dans une sorte de tension qui va nourrir la recherche.

On veut retrouver dans le monde cet être qu'on a perdu, on veut le voir. Alors on met des photos partout dans la maison.

C'est normal.

On a aussi besoin de l'entendre. Alors on réagit au moindre bruit dans la maison.

C'est normal.

On a besoin de le toucher. Alors on a parfois l'impression qu'il nous a frôlé.

C'est normal.

On a besoin de le sentir. Alors on sent tous les objets qu'il a marqués de son odeur.

C'est normal.

Toutes ces choses qui font qu'on a envie de parler encore et encore de cet être, et que de lui :

C'est normal.

La phase suivante est une phase difficile. Les airbags sont dégonflés et on rencontre de façon violente, âpre, la réalité. Le vécu du manque, de l'Absence avec un grand A est arrivé. On a l'impression de régresser, comme un décrochage et ça fait peur. On ne le sait pas mais c'est parfaitement normal. Il est complètement normal, prévisible et nécessaire de passer par ce décrochage. C'est vrai qu'il a une tonalité dépressive. Ce vécu douloureux, difficile de manque où on perd le sens des choses, de son existence, où on n'a plus envie de rien a un petit goût de dépression mais c'est normal surtout s'il s'agit d'un être proche. Et cela peut durer un certain temps.

La dernière étape, c'est un temps où on se redéfinit par rapport à l'extérieur, au monde. Qui je suis maintenant ? J'ai une autre identité, j'ai une autre façon d'interagir avec ce qui m'entoure. Mes valeurs sont différentes.

On se redéfinit aussi par rapport à celui qu'on a perdu. On est passé d'une relation extérieure, objective à une relation intérieure, plus subtile, plus intime qui n'est pas liée au fait que je le voie. En fait, je le sens à l'intérieur de moi et ce sera comme ça jusqu'à la fin de mon existence.

Et enfin, on se redéfinit soi par rapport à soi. Qui suis-je devenu maintenant après avoir perdu cet être, après avoir aimé et été aimé de lui et que maintenant moi, je dois continuer mon chemin.

C'est une transformation en profondeur qui s'opère à ce moment-là.

Je crois qu'il est difficile de donner une durée à ces différentes phases du processus de deuil car c'est très variable selon la personne et la relation qu'elle avait avec l'être qui est parti. Mais il faut savoir que ce processus peut durer des mois, voire des années. C'est important d'admettre le deuil aussi long.

L'entourage a une place énorme dans ce processus à travers des questions très importantes à poser à la personne en deuil.

La première, c'est : Qui as-tu perdu ? Parle moi de cet être, parle moi de la relation.

Ca va permettre de faire monter la souffrance et les larmes et c'est important de le faire, encore et encore pendant des mois, voire des années.

La deuxième, c'est : Raconte-moi ce qui s'est passé. La personne en deuil doit pouvoir raconter autant de fois qu'elle le veut ce qui s'est passé : la maladie, l'accident... Là encore aussi longtemps que nécessaire.

La troisième, c'est : Comment vas-tu ? Où en es-tu ? Et ceci à plusieurs niveaux

- Où en es-tu sur le plan physique ? Le corps porte le deuil et c'est important de savoir qu'il y a vraiment un épuisement dans le processus. C'est un marathon qui dure longtemps et des problèmes de santé en lien direct avec le deuil peuvent surgir. Il est nécessaire que la personne en deuil prenne soin de son corps. Il faut bien dormir, bien manger, savoir accorder au corps des choses qui sont douces comme des massages pour l'accompagner.
- Où en es-tu sur le plan relationnel ? Qui sont les alliés dans l'entourage ? Ceux qui ne vont pas avoir peur des larmes, ceux qui vont penser à demander des nouvelles. Et là, on peut avoir des surprises.
- Où en es-tu au niveau de tes émotions ? Parle-moi de ta colère, de ta peur, de ta culpabilité, de ta peine, de ton soulagement. Parfois les derniers moments ont été tellement difficiles qu'on est soulagé. Il faut aider la personne à mettre des mots sur ses émotions pour les exprimer.

Souvent les personnes en deuil disent : On ne peut pas en parler, c'est comme s'il n'avait jamais existé. Eh oui, c'est important d'en parler longtemps ! Souvent l'entourage n'en parle pas pour ne pas retourner le couteau sans la plaie, pour « l'aider à oublier ». C'est une erreur. Les personnes en deuil ont besoin qu'on évoque doucement, sans lourdeur la personne qui a disparu longtemps après. Leur plus grande peur, c'est d'oublier le disparu. Et faire des petits rappels de temps à autre peut leur faire du bien.