

Les deuils qui traversent nos vies

Résumé de la conférence donnée le 14 mars par Madame Suzanne Bernard, thérapeute du deuil

Vivre un deuil nous oblige à ralentir, alors que la société nous pousse à aller de l'avant : comme si nos deuils devaient se vivre à haute vitesse. Et pourtant la personne qui est en deuil sent le besoin de s'intérioriser, de prendre le temps de ressentir ce qu'elle est à vivre. Un exercice que Suzanne donne à ses clients est de faire silence 5 minutes par jour.

Les étapes du deuil selon Jean Montbourquette

1. Le trauma et le choc	Déconnexion, vide, absence de réaction ou hyperactivité, confusion, perte de points de repères : donne le temps de se ressaisir, d'absorber le choc.
2. Le déni	Refuse de voir la réalité : « Ce n'est pas vrai »
3. L'expression des émotions et des sentiments	Colère contre la personne décédée, la vie, Dieu : cherche un coupable. Tristesse et pleurs, état dépressif, culpabilité.
4. La réalisation des tâches concrètes reliées au deuil	Affaires à régler. Adieux à exprimer. Promesses faites à la personne décédée. Effets personnels du défunt.
5. La quête d'un sens à la perte	Découvrir l'aspect positif de la perte, les transformations qu'elle a générées en nous, dans notre façon de voir la vie et de vivre le quotidien. Nouvelle vision de soi, de l'autre, des rapports humains, etc.
6. L'échange des pardons	Parler à la personne décédée, lui exprimer ses émotions, les choses que l'on aurait souhaité lui dire. Lui pardonner d'être partie, ses manquements et se pardonner aussi à soi-même. Pacifier la relation : éliminer les résidus de colère, d'animosité et de culpabilité.
7. Le « laisser partir »	Choisir de laisser partir l'être aimé. Lâcher-prise.
8. L'héritage	Consiste à se réapproprier tous les rêves et toutes les projections dont on entourait l'être aimé : nouvelle présence de celui-ci non pas à l'extérieur mais à l'intérieur de soi.

Les étapes ne se vivent pas nécessairement dans l'ordre et chacun vit son deuil avec sa propre histoire, son tempérament, ses blessures intérieures : chaque deuil est unique. Et que ce soit le deuil suite au décès d'un être cher, une perte de son intégrité physique due à la maladie, la perte d'un emploi, un déménagement non souhaité, etc., les étapes demeurent les mêmes.

Dans la première étape on est sur le pilote automatique et tranquillement on dégèle.

L'étape la plus importante est l'expression des émotions. Voici quelques émotions qui peuvent être vécues : culpabilité, colère, impuissance, injustice, tristesse, etc. Il est important de trouver une personne capable de nous écouter. Choisir les personnes les plus habilitées à le faire, celles qui ont une qualité de présence et qui ne nous jugent pas. Quand une personne nous écoute, le message non-verbal est que j'ai de l'importance à ses yeux.

On ne peut pas vivre seul un deuil. L'écriture peut nous aider à mettre en mots ce que l'on vit et à évacuer les émotions, mais ça ne remplace pas une paire d'oreilles.

Dans les différents facteurs qui influencent le deuil, le plus important est celui-ci : l'investissement affectif que vous avez mis dans l'objet de la perte; que ce soit une personne, un animal ou une chose. Plus vous avez investi, plus le deuil sera difficile. Que représentait la personne, l'animal ou l'objet pour vous ? Nous avons le jugement facile quand nous ne connaissons pas la valeur que représente l'objet de la perte pour la personne en deuil.

Il existe plusieurs fausses croyances par rapport au deuil. Une des plus répandues est celle-ci : « Le temps arrange les choses ». Si on attend que le temps fasse son œuvre, ça ne marchera pas. Oui, le temps va arranger les choses, mais à la condition que l'on s'investisse. Freud parle de « travail » du deuil.

C'est aussi une fausse croyance de penser que l'on n'en sortira jamais. Peu importe la nature et l'intensité du deuil, il a un début et peut avoir une fin, mais à un moment donné il y a une décision à prendre. On peut sortir du deuil à la condition d'accepter d'entrer au cœur de sa souffrance et de la traverser. Il faut en être conscient et accepter de ressentir. Nous avons tous la capacité et les forces intérieures pour y arriver.

Se souvenir de la personne sans en souffrir, mais être habité d'un sentiment de paix est un indice que le deuil est complété. Il est faux de penser que l'objectif est d'oublier car on n'oublie jamais ce dans quoi on a investi et les liens du cœur demeurent toujours.

Les acquis d'un deuil résolu :

- Plus de maturité
- On se connaît mieux
- On peut accompagner d'autres endeuillés
- Il arrive souvent que la personne développe, approfondit ou se reconnecte à la dimension spirituelle.

Deuils multiples :

On ne peut pas vivre plusieurs deuils en même temps. Si on essaie de tous les vivre en même temps, on risque de tourner en rond et de ne pas avoir l'impression d'avancer. On commence par celui qui fait le plus mal.

Même si un deuil n'est pas terminé, on peut quand même en aider d'autres à traverser les étapes que l'on a traversées. À la condition, bien sûr, que cela ne nous empêche pas de poursuivre notre propre deuil, car ce serait une forme de fuite. Et ne pas oublier que nous ne sommes pas responsables de la souffrance de l'autre. Souffrir avec l'autre ça ne l'aide pas : ce qui l'aide c'est de l'écouter.

Les rituels entourant la mort ne sont pas pour le mort mais pour les survivants; ils aident à traverser les étapes du deuil. Malheureusement ils sont de plus en plus absents, précipités ou escamotés. Par exemple, le fait de ne pas être exposé; pourtant il est prouvé qu'il est important pour le processus de deuil de voir la personne décédée et ainsi regarder la mort en face.

En conclusion, vivre un deuil ou toute autre perte demande d'investir du temps pour soi et d'accepter de plonger au cœur de sa souffrance pour mieux en émerger. Savoir aussi s'entourer de personnes avec lesquelles nous pourrions aisément exprimer toutes les émotions qui nous habitent est essentiel. Se faire confiance, ne pas se juger, se donner du temps et prendre soin de soi en se gardant des moments de plaisir et de détente. Et n'hésitez pas à consulter au besoin.

Pour terminer, voici quelques **suggestions de livres** qui pourront vous soutenir dans votre démarche :

Grandir - aimer, perdre et grandir, Jean Monbourquette, Ed : Novalis, 2004

Excusez-moi, je suis en deuil, Jean Monbourquette et Isabelle d'Aspremont, Éd : Novalis, 2011

Et si la mort m'aidait à vivre, Suzanne Bernard, 2004, Ed : Le Dauphin Blanc 2004

Perdre sans se perdre, Suzanne Bernard, Éd : Le Dauphin Blanc, 2002

Sur le sens que l'on donne à la perte, voici un livre très inspirant: **Découvrir un sens à sa vie**, Viktor E. Frankl, Les Éditions de l'Homme, 1988 (ça se déroule dans les camps d'extermination nazis).