

Psycho

DEUIL ce qui m'a aidé

On se sent maladroit pour soulager la peine d'un proche touché par la mort. On se sent incompris quand on perd quelqu'un qu'on aime. A Lille, un groupe de parole de l'association Vivre son deuil nous a confié ce qui leur avait fait du bien.

Notre société n'aime pas la mort. Là où d'autres ritualisent le deuil avec précision, la nôtre l'ignore, quitte à ignorer aussi les personnes qui ont perdu un être cher. Qui mieux qu'elles pouvaient nous raconter ce qui les a soutenues, ce qui a rendu le fardeau un peu moins lourd ? Nous sommes allés rencontrer, à Lille, des personnes accompagnées par l'association Vivre son deuil Nord-Pas-de-Calais, qui accueille les enfants, les femmes, les hommes – même si ces derniers sont moins nombreux car ils ont du mal à s'ouvrir de leur peine – endeuillés et Monique Maystadt, psychopraticienne, spécialiste du problème.

“Je veux laisser de la place à ma peine”

J'ai perdu mon mari d'une longue maladie. On me dit : « Refais ta vie ! Sors un peu ! » Mais je ne suis pas prête ! Ma priorité, ce sont mes enfants et honorer sa mémoire. Mes proches ne comprennent pas. Pour eux, après l'enterrement, tout est fini. CINDY, 36 ANS

« Le deuil est un long processus d'adaptation, explique Monique Maystadt. Nous sommes si ignorants de ce qu'il est que nous pressons celui qui est touché de “passer à autre chose” alors qu'il a besoin qu'on fasse place à sa peine. La durée de ce travail est variable, selon l'histoire de chacun. » La mort qui frappe un être jeune est vécue comme inacceptable et fait fuir. Les deuils par suicide, plus encore. Et il est des deuils incompris, comme la perte d'un enfant in utero, alors qu'il s'agit d'une perte effroyable pour les parents. Il est même des deuils méprisés, comme celui des animaux de compagnie. « Pourtant, précise Monique Maystadt, le décès d'un animal, unique amour d'une personne isolée, peut être dramatique. »

“J'ai accepté mes réactions inattendues”

Quand j'ai perdu mon mari, j'ai ressenti un sentiment d'injustice profond, je tapais sur les murs. Je suis plutôt douce de nature, je ne me reconnaissais pas. D'entendre dire que c'est normal m'a tout de même soulagée. JOSYANE, 65 ANS

Le fracas de la perte peut faire surgir des émotions parfaitement inattendues dans lesquelles on ne se reconnaît plus. Au sein d'une famille, l'un peut être en colère, l'autre accablé, les deux souffrent mais ne se comprennent plus. Telle jeune veuve aura fait face pour

élever ses enfants mais, dix ans plus tard, elle s'écroule de chagrin... Le chemin est personnel et discontinu : un jour, la douleur semble apaisée ; le lendemain, elle tord le cœur. En plus de leur peine, les endeuillés ont à lutter contre toutes sortes d'idées fausses...



Dans la série Six Feet Under (Six Pieds sous terre) qui a marqué les esprits, le père de Claire Fisher (l'actrice Lauren Ambrose, ci-contre) disparaît prématurément.

“J'ai lâché mes émotions chez un psy”

A 8 ans, quand on m'a annoncé la mort de mon père, j'ai eu envie de tout casser. Bien élevée, je n'ai rien dit. D'autant qu'on me répétait : « Sois courageuse, c'est dur pour ta maman. » C'est à l'âge de 40 ans qu'une thérapie m'a enfin éclairée et permis d'exprimer ma colère et mon chagrin. CORINNE, 50 ANS

Le deuil fait traverser des émotions troublantes : colère, culpabilité, honte... mais, pour certaines personnes, pleurer devant les autres est difficile. On a peur de les chagriner, de les déranger. « Pourquoi moi ? Pourquoi m'as-tu abandonné ? » Crier sa rage paraît impossible. Les proches font ce qu'ils peuvent. Plutôt que « mettre le couvercle sur sa douleur, comme on nous y invite », regrette Monique Maystadt, mieux vaut permettre ce lâcher en toute sécurité auprès d'un thérapeute, ou via une association comme Vivre son deuil, qui offre un accompagnement spécifique (accueil téléphonique, entretien individuel et groupe de parole). Car ces émotions sont complexes, « on peut s'y noyer, perdre le contrôle, selon Monique Maystadt, ou s'exposer à l'incompréhension car la tristesse est admise mais la colère, qui est souvent le moyen désespéré d'endiguer la tristesse, l'est moins ».



PAROLES D'ENFANT

Un jeune enfant en deuil est confronté à l'impossible, car il n'a pas encore intégré ce qu'est la mort, comme Marie qui dit à sa maman : « Je n'ai plus de papa, on peut m'en acheter un sur le Net ? » Les enfants endeuillés peuvent ne rien manifester et c'est toute la difficulté. Les parents dans la peine manquent parfois de vigilance. Même très malheureux, il est bien rare qu'un enfant cesse de jouer... Aussi l'association Vivre son deuil propose-t-elle un atelier pour les enfants en six séances, où ils vont pouvoir raconter leur histoire et échanger avec d'autres enfants dans le même cas. « On a pu dire ce qu'on ressentait sans que les autres se moquent de nous... », expliquent Pierre et Sarah. « Pleurer, ça lave le chagrin », conclut Mathieu, 10 ans.

Illustration : Association Vivre son deuil

10 ans et plus un atelier de 6 séances

à partir de

Merci à l'association Vivre son deuil Nord-Pas-de-Calais. Rens. au 0320887346.
Fédération européenne Vivre son deuil au 0153723380 et sur vivresondeuil.asso.fr.

“J’ai raconté mon histoire sans crainte d’être jugée”

J’ai été élevée par ma grand-mère. Quand je l’ai perdue, mes amis, qui n’ont pas encore connu l’anéantissement qui suit la perte d’une personne tendrement chérie, semblaient ne pas comprendre. Partager et échanger sans craindre de jeter un froid m’a été possible grâce à un groupe de parole. HÉLÈNE, 25 ANS

Toute perte d’un être aimé constitue une histoire unique sur laquelle il faut pouvoir poser ses propres mots, encore et encore jusqu’à la faire sienne, avant de poursuivre sa vie. Pour pouvoir le faire, il faut rencontrer une écoute véritable, attentive, sans être confronté à des commentaires ou à des conseils. Les groupes de parole offrent cette possibilité. « Ecouter, c’est aider la personne à s’écouter elle-même, et non pas donner des solutions, précise Monique Maystadt. Quand on a été écouté, on les trouve par soi-même. »

“J’ai créé un rituel”

Après la perte de mon fils adolescent, Noël est devenu un crève-cœur, je m’isolais. Jusqu’au jour où j’ai su recevoir mes proches et offrir à chacun une fleur de la part de mon fils disparu. On a parlé de lui. On lui a fait place. Ce fut une vraie fête. ANNE, 39 ANS

Monique Maystadt insiste : « Le rituel a une dimension collective qui marque la vie sociale et les périodes importantes d’une société. Les rites anciens se perdent, et il faut encourager la création de rituels singuliers. Car ils permettent de matérialiser la perte, de dire au revoir. » On ne peut pas, on ne veut pas oublier...

“J’ai trouvé ma voie”

C’est parce que mon frère est mort à 23 ans que je suis devenue psychologue, ergothérapeute, spécialiste en soins palliatifs et bénévole en accompagnement du deuil. Alors je lui dis merci. Grâce à lui, je suis là où je dois être. FRANÇOISE, 51 ANS

« L’issue du deuil n’est pas l’oubli, mais la capacité retrouvée de s’ouvrir à de nouvelles choses. D’abord on survit au choc, puis un déclic se produit : l’envie de bien vivre de nouveau, même si la peine est encore là », explique Monique Maystadt. Et tous nos témoins le confirment, il y a un avant et un après le deuil, qui peut changer profondément la vie.

« Le fric et les bobos ne sont plus très importants, on regarde la vie autrement, elle a plus de sens », souligne Cindy. A l’issue de cette longue traversée, Corinne est devenue bénévole pour écouter les enfants en deuil ; Josyane professeure de yoga, car cette activité lui a appris à apaiser sa colère. Le deuil porte des fruits car il ne s’agit pas de tourner la page mais d’avancer. Et Monique Maystadt de citer Nietzsche : « Il faut avoir du chaos en soi pour pouvoir accoucher d’une étoile qui danse. »

Par Lucie Clair