



1

QU'EST-CE QUE LE DEUIL ?

Le deuil est une rupture avec ce que l'on a connu ou avec ce que l'on connaît. Quand on parle de deuil, on parle d'un adieu inéluctable à une situation qui n'existe plus ou ne peut plus exister en l'état. Cette rupture s'accompagne d'une modification des repères, des habitudes, du mode de vie et des fonctionnements.

Le cycle de vie du deuil

Dans la vie, tout s'autorégule par cycles : la nature, bien entendu, avec les saisons ; l'amour (le dramaturge Édouard Pailleron définissait d'ailleurs sa boucle avec beaucoup d'humour : « Les petits mots avant, les grands mots pendant, les gros mots après. ») ; l'amitié ; le travail (on parle souvent de « crise du milieu de vie » quand un individu, à la suite d'un évènement spécifique ou d'une réflexion, décide

RENAITRE À SES DEUILS

de bifurquer et changer d'emploi ; il se dirige alors vers une voie qui peut sembler marginale ou irresponsable alors qu'en réalité, elle fait sens et lui permet de se retrouver en accord avec soi-même) ; et la vie elle-même (un bébé naît, devient enfant, adolescent, jeune adulte, adulte, adulte mature, sénior, puis défunt).

Il y a systématiquement un début et une fin à tout. Mais pour une raison assez compréhensible, le mot « fin » inquiète, parce qu'une fin met un terme à un état connu pour offrir un plongeon dans l'inconnu. Or, on le sait tous, et c'est humain, l'inconnu fait peur. Que va-t-on trouver derrière cette nouvelle porte ? On sait ce que l'on perd, mais on ne sait pas ce que l'on gagne... Et si, en dépit des apparences, on gagnait en sagesse, en sérénité, en épanouissement et en joie ?

LE MOT JUSTE

*La vie d'un homme se compare à l'ombre
d'un oiseau en plein vol : à peine aperçue,
déjà elle est effacée.*

LE TALMUD (UN DES TEXTES FONDAMENTAUX DU JUDAÏSME)

Le deuil n'est pas la mort

Il est parfois malaisé de dissocier le deuil de la mort. Instinctivement, on le perçoit comme la fin de quelque chose (ce qu'il est) menant au néant (ce qu'il n'est pas). C'est un peu comme si l'on amorçait une démonstration, mais que l'on s'arrêterait en chemin. Parce que oui, le deuil marque bien la fin de quelque chose, mais aussi le début d'une autre. Logiquement, si l'on amorce du nouveau, c'est bien qu'il y a de la vie, et en

QU'EST-CE QUE LE DEUIL ?

réalité, la seule chose qui s'arrête, c'est ce que l'on a connu, rien de plus.

Par ailleurs, le conscient et l'inconscient collectifs associent tellement le deuil à la perte d'un être cher qu'on finit par occulter un élément essentiel : le deuil touche tous les domaines de la vie. Quand nous perdons notre emploi, quand la personne qui partageait notre vie nous quitte, quand un ami se brouille définitivement avec nous, quand nous sommes contraints de déménager vers un lieu inconnu ou non désiré, quand une maladie ou un trouble pathologique nous oblige à repenser toute notre existence, ou quand, dans un éclair de réalisme, nous devons repenser nos priorités et dire adieu à nos illusions, qu'est-ce que c'est, sinon un deuil et la fin d'un cycle ?

Alors, bien sûr, chacun réagit selon sa personnalité, sa maturité, ses expériences, ses croyances, ses besoins, ses limites et ses valeurs, mais partout dans le monde, chaque être humain est confronté à de telles épreuves, c'est pour cela qu'on parle d'universalité du deuil. Mais la bonne nouvelle, c'est que si le deuil est universel, ses remèdes le sont aussi !

L'échelle de Jacob

La symbolique de l'échelle de Jacob est très intéressante et remonte à l'Ancien Testament. Jacob avait fait un rêve où il voyait une échelle reliant la terre et le ciel, et permettant aux anges de monter et descendre. L'échelle sert de lien entre la matière et le spirituel. Dans cet ouvrage, l'échelle joue le rôle d'un chemin de fer personnalisé : questionnements et exercices guidés invitent à la réflexion. Les échelons permettent

RENAITRE À SES DEUILS

de naviguer à son rythme et d'évaluer les progrès, accomplis et en instance.

Si l'échelle de Jacob est dématérialisée, le travail que je vous propose est bien concret. Et pour qu'il porte ses fruits, il est vivement recommandé de consigner vos explorations et vos analyses dans un carnet ou un cahier.

Commençons donc par une réflexion sur le concept de deuil. Pour vous, qu'est-ce qu'un deuil ? Quels sont les deuils que vous avez déjà vécus ? Comment avez-vous compris qu'il s'agissait d'un deuil (hormis pour la perte d'un être cher) ? Si vous n'avez pas eu l'impression de vivre de deuils, repensez aux épreuves et aux changements qui se sont produits dans votre vie et demandez-vous si le terme de deuil ne pourrait pas s'y appliquer.

LE MOT JUSTE

*De son vivant, quand je pensais qu'elle viendrait
à disparaître, l'idée me paraissait si horrible que
j'étais convaincu que je ne pourrais pas
le supporter. Et puis, quoi ? J'ai eu beaucoup
de peine, mais moins que je ne l'avais cru.
Ah, Céleste, si l'on mourait toutes les fois
que l'on a pensé mourir !...*

MARCEL PROUST (ÉCRIVAIN)



2

POURQUOI TOUT DEUIL EST VÉCU COMME UNE ÉPREUVE

Il faut beaucoup de recul et de travail sur soi pour envisager un deuil comme une chance. Bien évidemment, tout dépend de la nature du deuil, de la perte ou de la rupture, mais si l'on accepte que dans la vie, rien n'arrive par hasard, un champ de nouvelles lectures s'ouvre alors, prémices d'une guérison spirituelle, émotionnelle, psychologique et physique.

LE MOT JUSTE

*Il n'y a pas de hasard, il y a des forces en marche ;
à toi de les créer, le hasard suivra.*

ANTOINE DE SAINT-EXUPÉRY (ÉCRIVAIN, AVIAEUR)

Une privation de libertés

Un deuil est vécu comme une épreuve pour diverses raisons, très légitimes. Toute fin non souhaitée ou non planifiée entraîne souvent des peurs (peur de l'inconnu, de « l'après »), mais également une incompréhension et une impression d'injustice. Pourquoi moi ? Qu'est-ce que j'ai fait pour mériter ça (et l'on ne parle pas ici du film d'Almodovar) ? Parfois, nous avons joué un rôle actif dans ce qui nous arrive, parfois non, mais peu importe, en réalité. L'essentiel n'est pas de trouver un « coupable », mais de gérer la situation au mieux. Il sera toujours temps d'entamer ultérieurement un travail de réflexion pour éviter, si le schéma est répétitif, que des évènements sur lesquels nous avons la main nous causent du tort.

Les peurs s'accompagnent bien souvent aussi de nostalgie, tristesse, colère, dégoût... Pourtant, ces ressentis sont moins liés à la situation qu'à deux états : l'impuissance et la perte du pouvoir décisionnaire. En effet, face à un évènement imposé (le décès d'un proche, un licenciement, une rupture...), on se sent impuissant, et par voie de fait, frustré.

L'évènement non souhaité constitue en quelque sorte une privation de liberté : liberté de choix et liberté du libre arbitre. Des éléments extérieurs (maladie, accident, faillite, adultère, individus, circonstances...) décident pour nous de ce qui nous arrive (mais attention, pas de ce que nous allons en faire). En effet, une fois passé le choc émotionnel, l'impuissance doit céder sa place à l'action.

L'ÉCHELLE DE JACOB

Réfléchissez aux deuils que vous avez traversés. Quels étaient les sentiments les plus prégnants ? Dans quelle mesure la sensation d'impuissance les explique-t-elle ?

LE MOT JUSTE

Tout ce qui a de la valeur est vulnérable.

LUCEBERT (POÈTE NÉERLANDAIS)

La valeur de la perte

Pour qu'un deuil puisse s'appliquer à une situation, il faut bien entendu que la perte ou la rupture engendrée par l'évènement soit conséquente pour nous. Si, par exemple, votre entreprise vous incite à une rupture conventionnelle avec un beau pactole à la clé alors que vous haïssiez votre poste et que cet arrangement vous mettra à l'abri du manque et vous permettra de vous adonner à votre activité favorite, le delta-plane ou le macramé, le deuil sera très limité. Sur le même mode, si un vieil oncle d'Amérique que vous n'avez jamais aperçu qu'en photo dans l'album familial disparaît soudainement en vous léguant son château (réplique de Buckingham, mais à Las Vegas) et ses concessions pétrolières texanes (un saut de puce quand on dispose d'un jet privé), là encore, le deuil ne devrait pas trop susciter de vocation du martyr. Pourquoi ? Parce que la rupture et la perte ont ici un impact émotionnel limité et, au contraire, améliorent immédiatement le quotidien.

RENAITRE À SES DEUILS

En revanche, si vous perdez Pistachio, l'adorable bouledogue français que vous avez recueilli tout bébé et qui a partagé tant de vos peines et de vos joies, la blessure sera autrement plus profonde. De même, le décès d'un ami intime qu'on adorait bouleverser et entraîne des nuits blanches (même s'il vous a déclaré légataire universel). Et si après vingt ans de loyaux services, la DRH vous signifie votre congé en vous laissant choisir entre une rupture conventionnelle sans bonus ou un licenciement avec perte et fracas, il est un peu normal d'être ébranlé (et c'est un euphémisme).

En fait, tout réside dans la valeur que nous donnons à ce qui nous est retiré. Plus nous tenons à quelque chose, à une personne, à une situation, à un état, et plus l'épreuve sera pénible à vivre. C'est la proportionnalité de la douleur et de la valeur.

L'épreuve du changement

Nous avons beau nous en prémunir, le deuil bouscule. Personne ne nous demande notre avis, des décisions nous sont imposées et nous devons faire avec. Alors, bien sûr, quand, *a priori* (retenez bien cette nuance), ces événements ne jouent pas en notre faveur, il y a de quoi nous mettre dans tous nos états et vivre ces situations comme des épreuves. Mais si tout peut sembler s'effondrer autour de nous, rien ne nous empêche de reconstruire mieux, ailleurs et autrement.

On ne s'en rend pas toujours bien compte, mais le deuil est un grand révélateur : révélateur de soi-même, des relations

POURQUOI TOUT DEUIL EST VÉCU COMME UNE ÉPREUVE

avec autrui, de l'organisation de son existence, de ses priorités, de ses objectifs, de ses besoins, de ses limites... et de la réalité. Tout à coup, nous voilà contraints de regarder la réalité en face. Après, ce que l'on fait de cette révélation nous appartient, mais le deuil fait toujours office de déclic.

Pourquoi le deuil reste-t-il alors une épreuve ? Justement parce qu'à la suite de ce déclic, qu'on le veuille ou non, un travail sera nécessaire pour gérer la situation, accueillir ses émotions et ses ressentis, amorcer l'après-deuil, repenser son quotidien et ses objectifs... Néanmoins, au nom du libre arbitre, certains préfèrent un *statu quo* à un questionnement profond de leur mode de vie et de leur fonctionnement. Et pourquoi pas, après tout ? Mais est-ce qu'ils ne se privent pas alors d'enseignements salutaires ?

LE MOT JUSTE

*L'essentiel dans la vie, c'est de pouvoir
transformer une expérience désagréable
en une expérience heureuse.*

CARSON McCULLERS (ÉCRIVAIN)

L'ÉCHELLE DE JACOB

Prenez quelques instants pour réfléchir aux deuils que vous avez rencontrés dans votre vie. Quelles épreuves ont été liées à ces deuils ?

Les deuils réfléchis

Dans certains cas, le deuil survient à la suite du constat d'un malaise et d'une situation qui ne convient pas ou plus. Par exemple, une amitié qui se délie peu à peu, la réalisation du temps qui passe, la prise de conscience que nos parents ne changeront pas... Ici, ce n'est pas un événement majeur qui amène le deuil. On s'aperçoit un beau jour que ce qui existait jusque-là n'est plus ou n'a jamais été. Il faut alors faire le deuil de ses illusions. C'est une sorte d'éveil aux réalités de sa propre vie.

Un travail sur soi, même minime, est cependant nécessaire pour parvenir à ces conclusions et les gérer. Certains peuvent très bien découvrir leurs réalités, mais préférer les occulter pour diverses raisons : peur de la boîte de Pandore (resterait-il seulement l'espérance ?), paresse, ego, contrôle... Il ne s'agit surtout pas de juger parce que, et c'est un point essentiel à retenir, notamment quand on parle de deuils, chacun a ses propres motivations. Comme nous ne sommes pas dans l'autre, nous ne pouvons pas imaginer ni comprendre ce qu'il vit ou ce qu'il désire.

DE LA SUITE DANS LES IDÉES

Il faut oublier une fois pour toutes les « pas de chance » et autres « c'est pas juste ». Déjà, parce que ça ne fait rien avancer et qu'au contraire, on se persuade un peu plus d'être victime d'une injustice ou d'un coup du sort, et l'on se conditionne au rôle de victime. Les deuils frappent chacun d'entre nous,

POURQUOI TOUT DEUIL EST VÉCU COMME UNE ÉPREUVE

indifféremment de notre condition sociale, de nos actions ou de nos valeurs. Nous perdons tous des êtres chers et expérimentons tous cette sensation douloureuse du manque. Nous connaissons tous des revers de fortune. Nous avons tous des déboires sentimentaux. Et la liste est longue, puisque le deuil est universel.

Si l'on suit ce raisonnement, alors tout le monde pourrait se plaindre du « pas de chance » ou du « c'est pas juste ». Seulement, voilà, en agissant ainsi, on oublie son libre arbitre en s'abandonnant aux méandres du *fatum* et l'on donne tout pouvoir aux éléments extérieurs. Or notre bonheur dépend avant tout de nous-mêmes. Et je vous fais grâce du « il y a pire ailleurs » ou « il y a mieux ailleurs », totalement hors sujet. En effet, chacun est unique, chaque situation est unique, et chaque réponse est unique. Il ne sert donc à rien de se comparer aux autres, personne n'ayant la même histoire. En même temps, et ce n'est ni contradictoire ni incompatible, nous sommes tous semblables les uns les autres, ne serait-ce que par notre humanité. Cela signifie que chacun d'entre nous rencontre les mêmes épreuves, peut-être différentes sur la forme, mais pas tant dans le fond, et dispose des mêmes outils pour gérer un deuil. Encore faut-il savoir comment utiliser ces outils. Heureuse nouvelle, vous tenez entre les mains un ouvrage qui va vous y aider !
