

Le travail du deuil

« Je viens de perdre ma meilleure amie. Nous nous connaissions depuis que nous avons la trentaine. Il ne se passait pas un jour sans que nous nous appelions. Sa disparition est une tragédie, j'ai l'impression qu'on m'a arraché une partie de moi-même. »

Stéphanie 78 ans



JEAN-CHRISTOPHE BÉTRISEY
Psychanalyste

Permettez-moi, Stéphanie, de commencer par vous présenter mes sincères condoléances. Après tant d'années de relation d'une telle intensité, je conçois aisément la douleur de la perte de l'autre. La peine, les larmes, l'abattement font partie des étapes du deuil, le lien affectif à votre amie a été rompu. Votre attachement émotionnel quasi cinquantenaire s'effondre et laisse, aujourd'hui, place à une période de chaos.

Le processus du deuil

Il se manifeste par un ensemble de transformations qui s'installent à la suite de la perte d'un être aimé. Ce mécanisme psychique s'élabore jusqu'à ce que l'individu finisse par renoncer à l'être perdu ou qu'il parvienne à s'en détacher. En d'autres termes, la psyché ordonne les émotions en jeu dans cette phase d'apathie pour permettre au sujet d'intégrer ce bouleversement. Il n'est pas rare, chez l'endeuillé, de constater des périodes de tristesse, de colère, d'incompréhension, d'angoisse, de difficulté à dormir ou à se concentrer. Il est, par ailleurs, possible pour certains de ressentir la présence du défunt par moments ou d'entendre sa voix.

Un voyage intime

Le processus du deuil nous traverse à son rythme en respectant notre temps intérieur spécifique à chacun, le *kairos*. Cette expérience très personnelle renvoie à la perte de l'autre, mais pas uniquement. La disparition s'installe dans notre psyché dès lors que l'espace vivant que remplissait l'autre laisse place à un vide.

Plusieurs étapes jalonnent ces phases de deuil. La première étant le choc ressenti au moment de l'annonce du décès, bien souvent brusque. Ce traumatisme incontrôlable plonge le sujet dans un état de déni, refusant d'intégrer ce qui vient de se produire. Les réactions au

choc varient d'une personne à l'autre, isolement pour certains, exubérance pour d'autres. Il n'y a pas de règles, il n'y a que des individus en souffrance.

Après les obsèques émerge la réalité à proprement parler. « Elle n'est plus. Je suis seule. Je souffre dans mon âme et dans ma chair. » Chaque détail, chaque objet vous ramène à elle. L'absence des appels

quotidiens paraît insurmontable. Cette étape particulièrement orageuse vous ébranle, mais, après avoir traversé la tempête, le soulagement survient.

Comment se reconstruire ?

Ne cherchez surtout pas à dissimuler cette épreuve déchirante dans un coin de votre esprit. L'erreur serait d'occulter le temps passé, de ne plus oser prononcer son nom par peur de l'émergence de souvenirs douloureux.

Laissez monter en vous les émotions qui vous habitent, donnez-vous la possibilité de les ressentir en vivant et revivant sa tragique disparition. En laissant faire le temps, votre propre temps intérieur, l'intensité de la douleur s'estompera. Progressivement, vous reviendrez à votre vie, vos projets. Et vous sourirez avec tendresse lorsque vous penserez à votre amie. Votre travail de deuil sera achevé.

« Il n'y a que
des individus en
souffrance »

ET VOUS, COMMENT ALLEZ-VOUS ?

Posez toutes vos questions. Vous ne vous comprenez pas ou alors ce sont les autres qui vous paraissent compliqués. Demandez à notre expert de vous aider à déchiffrer ce qui se passe à www.generations-plus.ch/psycho ou écrivez-nous.