

*L'empreinte
du deuil*

MANU KEIRSE

illustrations : Kari Van Tine



L'empreinte du deuil

Des mots de réconfort
et d'encouragement

Racine

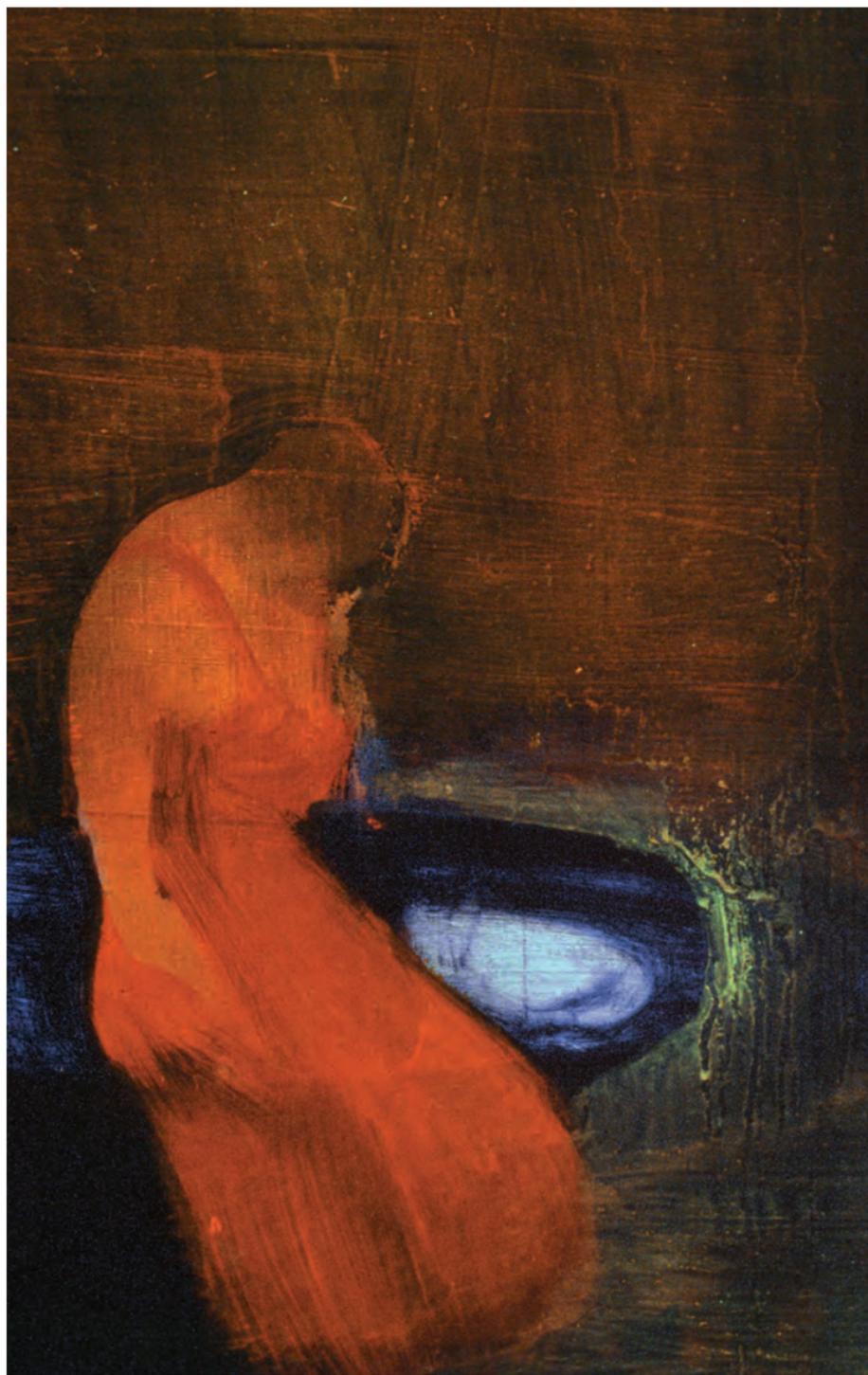


Table des matières

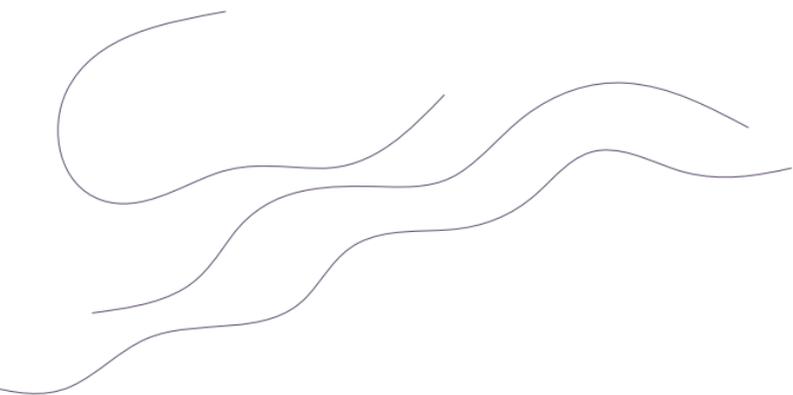
- 1 À propos de la vie 7
- 2 Un tremblement de terre émotionnel 17
- 3 Comme les vagues sur la mer 29
- 4 Ternes sont les jours 41
- 5 Ensemble et pourtant seul(e) 59
- 6 La relation ne prend pas fin avec la mort 75
- 7 Un jour l'herbe reverdit 85



À propos de la vie

Comme le jour
Sort de la nuit
La vie
Sort de la mort
Il y a un amour
Qui jamais ne meurt

Toon Hermans



Une expérience personnelle intense

Le livre que vous tenez entre les mains n'est pas un livre sur la mort. C'est un livre sur la vie émotionnelle de qui survit à la perte d'un être cher. Dans l'enfance ou à l'âge adulte, nous serons tous, tôt ou tard, confrontés à cette expérience. Nous ne pouvons y échapper : elle est inéluctable.

La perte d'un proche est une expérience intense et éminemment personnelle. Si chaque deuil est unique, c'est parce que la personne qui le vit est unique et parce que le proche qu'elle vient de perdre était unique lui aussi. C'est aussi parce que notre deuil dépend de nos expériences antérieures, des relations que nous entretenions avec le défunt, de l'âge auquel nous l'avons perdu et du point de notre vie où nous nous trouvions au moment où il a disparu.

Perdre un conjoint, ce n'est pas la même chose que perdre un parent. Chaque enfant d'une même fratrie expérimentera différemment la mort de sa mère, car chaque enfant s'est constitué sa mère à lui. La disparition de celle-ci aura donc une coloration différente pour chacun.

Pour les parents qui voient mourir un enfant, le deuil peut, lui aussi, s'expérimenter très différemment : ils peuvent avoir l'impression de ne pas avoir perdu la même personne. Ils ont alors le sentiment de devenir des étrangers l'un pour l'autre – comme si ce qui les reliait avait disparu. Une faille se creuse entre eux qu'ils ne parviennent pas à franchir. Si les conjoints vivent dans une relation fusionnelle, ils ressentent intensément la douleur de l'autre. Ajoutée à leur propre souffrance, celle-ci peut s'avérer trop lourde à porter et chacun s'enfermera dans son propre monde. Cette distance n'est donc pas à interpréter comme un signe d'indifférence, mais, au

contraire, comme la marque d'une trop grande sensibilité à la souffrance de l'autre. C'est une barrière pour protéger son compagnon et pour se protéger soi-même. Pour ne pas encore ajouter de la douleur à la douleur.

Il arrive aussi que la perte d'un être cher rapproche et intensifie la relation. Autrement dit, nous pouvons nous perdre dans le chagrin, comme nous pouvons nous trouver l'un l'autre, ou nous retrouver.

Les empreintes digitales

Aucune empreinte digitale ne ressemble à une autre, et pourtant, nous les identifions au premier coup d'œil. Les sillons gravés sur la peau de nos doigts forment chaque fois un dessin unique. C'est comme cela aussi pour le chagrin : chacun le sien. Ce serait ignorer ce qu'il a de singulier que de ne pas tenir compte des besoins éminemment personnels auxquels chacun de nous est confronté en ce moment si douloureux.

Ainsi, ce que vit un parent qui perd un enfant est très différent de ce qu'expérimente un homme devenu veuf et resté seul avec deux jeunes enfants, de même que la mort d'une femme de quatre-vingt-deux ans sera vécue d'une tout autre manière par sa fille célibataire de quarante ans qui a toujours vécu chez elle et par son fils marié depuis vingt ans et devenu chef de famille.

Notre perception dépend également des conditions de la disparition de l'être cher : par mort naturelle, dans un accident ou par suicide. Notre deuil sera coloré différemment si nous avons pu nous préparer progressivement au grand départ, dans le contexte d'une longue maladie. Enfin, les souvenirs que nous gar-

derons de l'être cher ne seront pas identiques si chacun a eu la possibilité de se confier à l'autre et de lui dire adieu.

Chaque deuil présente ses difficultés. Au-delà des points communs, il y a donc surtout des conditions particulières, de sorte qu'il est impossible de comparer notre chagrin avec celui de quelqu'un d'autre. Oui, le deuil est vraiment comme une empreinte digitale : on en reconnaît bien les contours généraux, mais cela s'arrête là. Et il n'est pas possible de dire que tel deuil est plus difficile à faire que tel autre. C'est toujours singulier, toujours autre, toujours différent.

Plus que de la tristesse

Le deuil touche la vie dans tous ses aspects et à tous les niveaux. Nous ne pouvons pas nous contenter de parler de tristesse ou de dépression, car nous passons en réalité par toute une gamme de sentiments : la peur, la colère, la culpabilité, le désarroi, le soulagement, et tant d'autres encore. Au travail, dans notre vie sociale et dans notre rapport à nous-mêmes, nous sommes réellement touchés à tous ces niveaux. Toutes les émotions sont susceptibles de surgir, y compris celles qui nous étaient jusque-là inconnues ou qui, avant, nous auraient semblé déplacées en situation de deuil. Nous pouvons aussi être étonnés par leur intensité. Parfois, nous ne nous comprenons plus nous-mêmes.

Face à notre chagrin et à nos émotions intenses, il arrive que notre environnement adopte un comportement de rejet que nous risquons d'interpréter comme la confirmation de l'inadéquation de nos réactions. Nous sentons qu'on attend de nous que nous nous montrions forts, que nous sachions nous contrôler et faire

preuve de courage. Aussi éprouvons-nous alors un sentiment de honte ou de culpabilité, convaincus que notre attitude n'est pas socialement acceptable.

Or, c'est la société qui dysfonctionne si elle attend de nous que nous ravalions notre tristesse, que nous nous retenions d'exprimer notre révolte contre le sort, que nous dissimulions la puissance de nos émotions et que, surtout, nous soyons attentifs à ne pas être un fardeau pour les autres. Car ce que nous avons à faire, justement, c'est cela : nous exprimer. La seule manière de traverser notre deuil est de laisser couler nos larmes et de prononcer les mots qui restent bloqués au fond de notre gorge.

L'autre face de l'amour

La tristesse est l'autre face de l'amour. Quand nous aimons quelqu'un, quand nous lui sommes attachés, la disparition du lien qui nous relie à lui nous fait mal. Mais la mort est inscrite dès le départ dans le programme de la vie. Tôt ou tard, nous perdrons l'objet de notre amour. Cela n'empêche pas que la perte d'un être cher puisse nous dévaster. Nous devenons étrangers à nous-mêmes et aux autres.

La mort d'un proche, c'est comme un tremblement de terre. Prisonniers des décombres, nous nous sentons isolés du monde extérieur. Tout nous fait mal. Il nous faut un courage extraordinaire pour redresser la tête et revenir parmi les vivants. Mais, peu à peu, nous parvenons à nous extirper du chaos. L'heure est alors à la révision d'un grand nombre d'aspects de notre vie d'avant. Il se peut même que nous ne reconnaissons plus cet étranger dont nous croisons le regard dans le miroir.

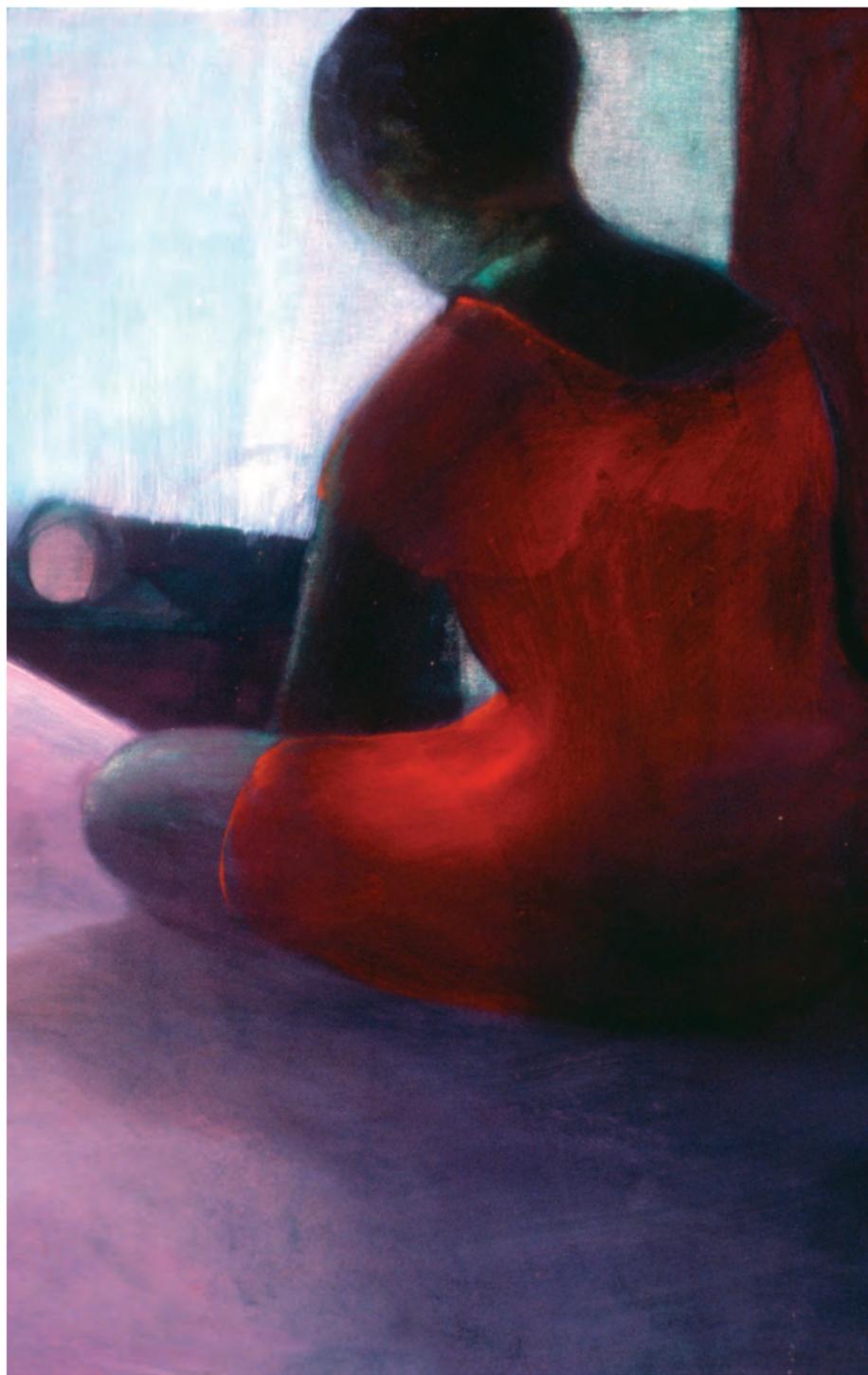
Il est normal et naturel de ressentir une souffrance intense après la perte d'un être cher. C'est la preuve que nous sommes en vie et toujours en état de réagir à ce que le sort nous apporte. Bien sûr, répétons-le, les circonstances du décès peuvent alourdir notre peine (mort violente, suicide, mort subite sans signe avant-coureur), tout comme la façon dont on nous l'a communiqué : avec brusquerie, avec maladresse ou, au contraire, avec empathie.

« Quand ma femme est morte, j'ai eu le sentiment d'avoir subi une intervention chirurgicale sans anesthésie », dit ce veuf. Et en effet, nous pouvons nous sentir atteints de blessures profondes qui ne cicatrisent pas et qui nous laissent exsangues, sans plus aucune énergie. Toutes les tentatives de notre environnement d'apaiser notre douleur restent alors vaines. La blessure finira par se refermer, mais la cicatrice demeurera, à vie.

La procession d'Echternach

Le deuil connaît trois phases : le début, le milieu et la fin. Cette vérité a beau paraître d'une simplicité enfantine, nous pouvons trouver un réconfort certain en nous rappelant de temps à autre que viendra le jour où nous verrons la lumière au bout du tunnel. Car telle est la nature humaine, même si nous avons parfois du mal à le croire : un jour, la vie reprendra.

Quand il était veuf depuis peu, José a un jour dit de lui-même qu'il était comme un joueur qui restait assis sur le banc de réserve pendant que le match de la vie continuait, sans lui. Il s'est ainsi tenu en retrait quinze longs mois. Mais, un beau jour, José a pris la décision de remonter sur le terrain. Le moment vient toujours



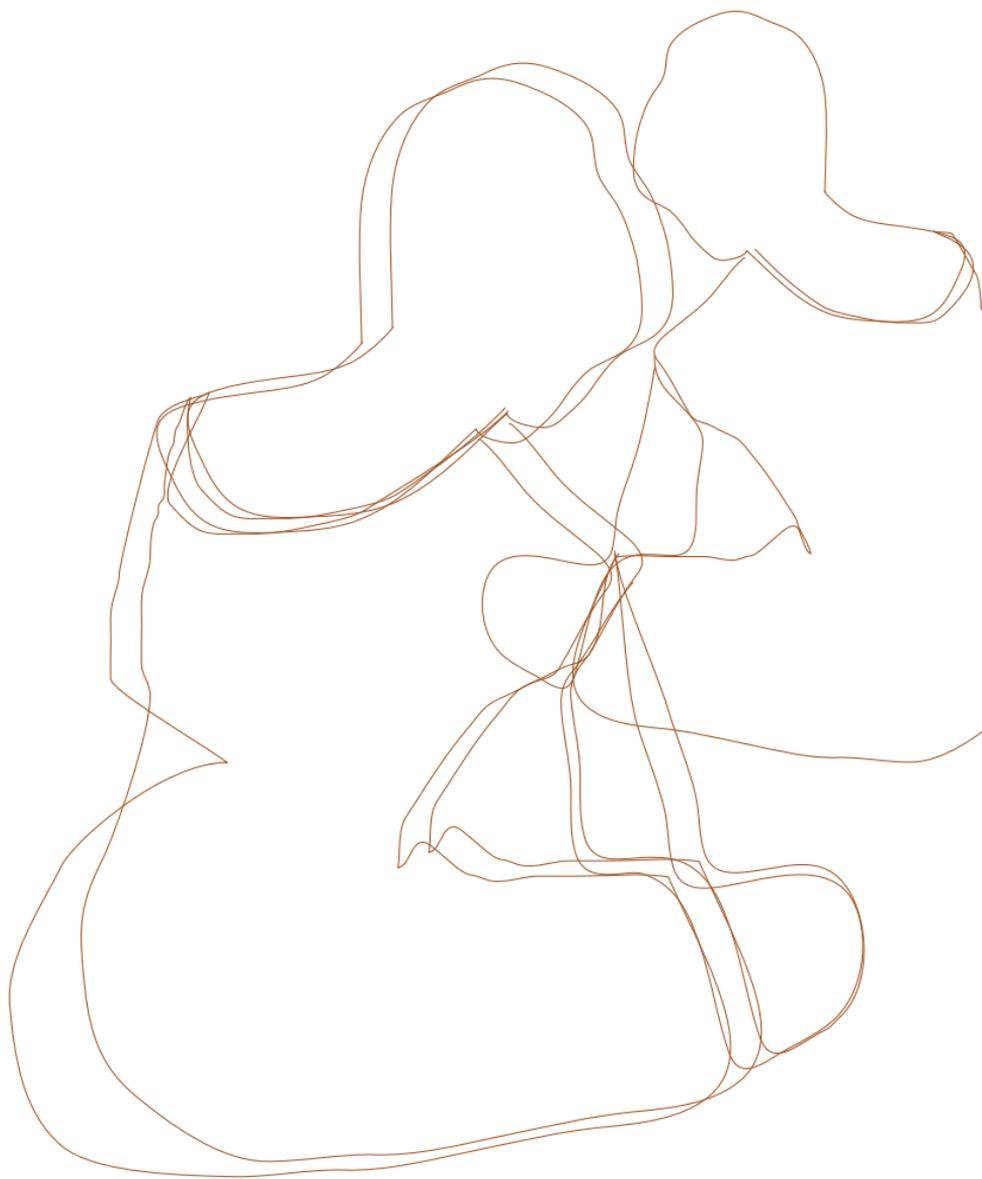
où il faut choisir entre suivre le disparu dans la mort et revenir dans la vie.

Le deuil est tout sauf linéaire. C'est plutôt une procession d'Echternach : trois pas en avant, deux pas en arrière, trois pas sur le côté, trois pas de l'autre côté. Des hauts et des bas, des avancées et des régressions... Quelle que soit la lenteur du processus, et malgré nos moments de cafard, nous devons prendre conscience que le rétablissement est en marche. Montrons-nous patients avec nous-mêmes et osons appeler les autres à la rescousse.

Même un voyage long d'un millier de kilomètres commence par un premier pas. Ce premier pas consiste souvent à nous fixer des exigences réalistes. Acceptons que le chagrin épuise nos forces. Comprendons que notre deuil a une influence sur notre vécu. Résignons-nous à ne pas être au meilleur de notre forme. Prenons la vie comme elle vient quand nous n'avons ni la patience ni la capacité émotionnelle à nous montrer toujours suffisamment disponibles pour les autres ou pour le travail.

Ce n'est pas parce que les autres disent se sentir impuissants à nous aider que nous devons renoncer à faire appel à eux. Nous avons besoin d'être consolés et soutenus. Essayer de surmonter seul un deuil, c'est un peu comme de marcher au soleil sans lunettes noires. Les rayons du soleil vont nous faire mal aux yeux et nous allons éprouver plus de difficultés à regarder autour de nous. Accepter l'aide des autres, c'est chausser des lunettes de soleil, c'est nous équiper pour nous protéger et être plus résistants face à l'adversité.

Ce petit livre a été conçu pour vous aider à surmonter votre peine. Il va vous aider à poser un regard apaisé sur les choses. Il va vous indiquer la voie à suivre pour marcher de nouveau vers la vie.





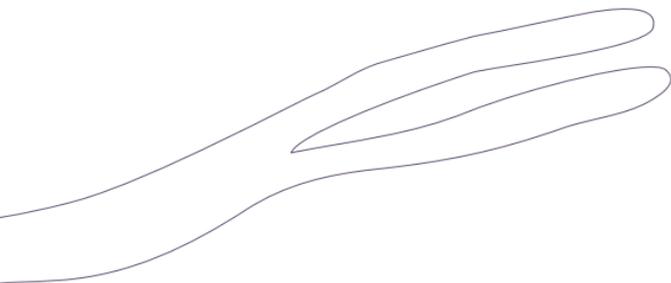
Un tremblement de terre émotionnel

Ne va pas vers les autres si cela te cause douleur
Si au plus profond tu ne te sens pas respecté
Si tu vois de la discorde le vent se lever,
Ne va pas vers les autres : ta vigueur,
Garde-la, le noyau dur, le centre de qui tu es,
Et pareil qu'en toi-même, tiens ta demeure.

Ne va pas vers les autres : leur regard trahit
Leur refus de comprendre ce qu'est ta vie
Bientôt ce serait leur tumulte intérieur
Qui sans ménagement retournerait ton cœur
Évite les arrangements des fausses passions
Et de tous, les colères sans rime ni raison.

Cherche quelqu'un qui t'aime, un vrai ami
Qui ne donne de conseil ni ne fait la leçon
Qui toujours garde ses questions pour lui
Qui même en silence t'apprécie pour de bon
Qui supporte de te voir triste et chagrin
Et qui dans l'adversité t'épaule sur le chemin.

Ida M. Gerhardt



Le monde paraît dépeuplé

Un seul être vous manque, dit le vers de Lamartine, et le monde paraît dépeuplé. Quelques jours après un décès, chacun va reprendre le cours normal de sa vie, mais, pour nous qui venons de perdre un être cher, c'est comme si le monde s'était arrêté de tourner au jour et à l'heure de sa mort. Subitement, tout a changé. Nos amis ont beau essayer de nous ramener dans le flot de la vie, nous avons l'impression d'être embourbés dans une tristesse sans fin. Que nous parvenions à nous en extirper un moment, ce n'est que pour y retomber, encore et encore. Nous avons l'impression de marcher dans des sables mouvants. Mais, quel que soit notre épuisement, nous devons continuer à essayer d'avancer et de nous sortir de là.

Il y a des situations où les encouragements lancés par notre famille et nos amis ne suffisent plus. Dans ce cas, nous ne devons pas hésiter à demander l'aide d'un professionnel. Nous ne devons pas rester prisonniers de notre deuil ni demeurer suspendus quelque part entre un passé irrémédiablement révolu et un avenir que nous nous interdirions.

Rares sont les personnes qui peuvent nous accompagner sur ce chemin. Nous nous retrouvons seuls, comme si un cercle invisible avait été tracé autour de nous et nous séparait des autres. Nous avons l'impression d'être une charge pour tous ceux que nous rencontrons. C'est que beaucoup de gens ignorent quelle attitude adopter face à la tristesse. Nous sommes seuls avec notre peine.

Quand nous reprenons le travail, nos collègues se montrent pleins d'attention, mais bien souvent ils n'osent pas approcher notre deuil de trop près. Passé les premiers jours, chacun retourne à son train-train quotidien. Et nous, nous nous isolons et nous

www.racine.be

Illustrations : © Kari Van Tine/Original Art Studios, a division of Illustration Source

Traduction : Emmanuèle Sandron

Mise en page : Studio Lannoo et Keppie & Keppie

© Éditions Racine, Bruxelles, et Manu Keirse, 2020

D/2020/45/147 - ISBN 978 94 014 6826 8 - NUR 749

Toutes reproductions ou adaptations d'un extrait quelconque de ce livre,
par quelque procédé que ce soit, sont interdites pour tous pays.