

Le deuil

Posted on 31 mars 2022 by Patrick Rouillier

On considère, en général, que le deuil consiste en la perte d'un être cher (parent, frère ou sœur, proche) ceci constitue évidemment l'un des paroxysme du deuil mais l'on peut voir que le mécanisme sous-jacent au deuil est beaucoup plus général.

Avant d'aborder ce problème il nous faut définir le mécanisme de la fusion.

Une relation fusionnelle est la mise en commun de deux univers en étroite dépendance. Elle peut se produire sur un mode émotionnel ou cognitif, la mode émotionnel étant de loin prépondérant.

Lors de notre naissance nous avons déjà forgé « in utéro » un certain nombre de références avec l'environnement maternel. A la naissance nous perdons totalement ces points de repère pour nous trouver dans un monde ou nous n'en n'avons plus. (nous verrons plus tard pourquoi il s'agit de notre premier deuil.

Le bébé va, au contact de sa mère (dans le cas le plus courant) développer une relation charnelle basée sur le contact, l'odeur, le son, c'est à dire nos sens les plus archaïques et émotionnels. Cette présence est absolument nécessaire au bébé pour prendre ses repères, se sécuriser. Cette relation est totalement fusionnelle car le nourrisson n'a pas d'autres références que celle que lui offre sa mère. Alors qu'avant la naissance il était physiologiquement entièrement dépendant de sa mère il en devient en quelque sorte dépendant émotionnellement. Il ne se sent exister qu'à travers cette relation de fusion.

Progressivement le bébé au hasard de ses expériences développera d'autres relations avec son environnement proche (parents, jouets, berceau ...) mais toujours sur le mode fusionnel et par échange de sensations.

A partir de 1 an l'enfant commence à développer son univers cognitif et commencer les apprentissages, dont le langage, la motricité debout, la déglutition des solides ...

En grandissant, bien que ses relations restent très affectives sa conscience cognitive (formulation des émotions dans un formalisme sociabilisé) se développe.

A l'adolescence la dépendance à l'influence familiale commence à peser. En effet les expériences extérieures de plus en plus nombreuses font diverger la conscience de l'ado de l'identité familiale. L'adolescent commence à forger l'embryon de son identité. C'est un moment difficile de flottement car l'abandon des références

familiales pour plonger dans un monde adulte dans lequel les repères ne sont pas encore clairement définis et anxiogène. Ici encore c'est une forme de deuil. Tout abandon d'une situation bien référencée est un deuil.

En superposition d'autres pertes peuvent arriver, comme la disparition des grands parents, frères ou sœur, parents, proches, les ruptures amoureuses, constituent également autant de deuils qui impactent les individus.

Avec l'âge adulte la conscience cognitive prend le pas sur la conscience émotionnelle sans pourtant que celle-ci perde de son influence en « sous-marin » (puisque notre conscience cognitive se construit inévitablement à partir du vécu de nos émotions).

Dans le deuil, c'est l'émotion qui domine. C'est la part de fusion que nous avons avec l'être, l'objet, ou la situation qui nous fait défaut. Cette part est la partie de nous même que nous avons projeté sur l'entité que nous perdons qui nous manque. Cette entité qui nous quitte emmène avec elle une part de nous même ce qui pour nous est toujours un déchirement. Toutes les références, les repères que nous avons avec l'objet qui nous quitte créent un vide dans notre monde. Nous avons perdu une partie de notre identité (et la crise d'identité est génératrice d'angoisse) Faire son deuil c'est combler ce vide en re créant de nouvelles relations (références), de nouvelles projections sur de nouvelles personnes, objets, ou situation.

Il est fondamental de comprendre :

1. Dans une perte comme un deuil de qui nous fait défaut de n'est pas l'objet perdu (qui est toujours remplaçable et très souvent remplacé) mais la perte de ce que nous avons projeté sur lui, une perte d'une partie de notre identité, une perte d'une partie de nous-même.
2. Faire son deuil c'est combler ce manque le plus rapidement possible. Pour cela il faut au plus vite nous repositionner dans la situation nouvelle, aller de l'avant sans regarder derrière soi. Toute plaie doit cicatriser au plus vite.

Il n'y a jamais de trahison envers un proche décédé car dans la mort il n'existe plus et on ne peut pas trahir qui n'existe plus. Se reconstruire n'est pas oublier mais simplement continuer à vivre

La nostalgie, les commémorations, les visites au cimetière, sont autant de façons de perpétuer la douleur (comme si on empêchait une plaie de cicatriser pour faire durer le mal). Faire son deuil c'est accepter la situation nouvelle et y faire face. Le souvenir est normal mais le culte du souvenir est destructeur (ou du moins empêche de se reconstruire). Admettons qu'un être qui nous a quitté n'existe plus et que nous avons le droit et même le devoir envers nous-même



de vivre sans lui, que dans une rupture amoureuse celui ou celle qui nous a quitté est sortie de notre vie (le monde de manque pas de nouveaux célibataires à conquérir !), qu'un objet perdu se remplace

La difficulté dans un deuil n'est pas de se reconstruire mais de renoncer !