Mieux gérer son deuil

Posted on 19 juillet 2023 by Patrick Rouillier

« ce qui ne me tue pas me rend plus fort (Nietzsche 1888 »

Un deuil, au sens le plus large, est la rupture brutale d'une relation affective. Il peut s'agir du décès d'un proche, d'une rupture amoureuse, de la perte d'un objet fétiche, de la perte d'une situation favorable. Le deuil n'épargne personne, depuis l'enfant qui perd son doudou, une séparation amoureuse, un licenciement brutal, le décès d'un parent. Le deuil est à la fois douloureux et nécessaire à la maturation d'un individu. C'est par l'apprentissage de la séparation que l'on peut s'autonomiser, prendre son identité propre, devenir un adulte indépendant. Le deuil est un incontournable de la vie. L'humain a un besoin existentiel d'établir des relations avec ses semblables, ces relations sont éphémères, et la séparation inévitable fait partie de la condition humaine. Apprendre à vivre le deuil est salutaire.

Faire du deuil un événement positif serait bien sûr exagéré car le deuil est une blessure à la fois affective et narcissique, mais le gérer comme un inconditionnel de la vie permet de mieux le supporter.

Dans une blessure affective la réaction est inévitablement affective, c'est à dire hors de tout contrôle objectif par la raison. Essayons donc de dédramatiser le drame, ce qui est assurément pas facile !

Prenons donc le cas de la perte d'un être cher (décès ou rupture).

On ressent un grand vide, une perte des repères, une perte du sens de la vie, une forme d'inutilité des choses. Ce qui était rose devient gris. C'est là que commence le travail, redonner des couleurs à la vie. Bien sûr on ne passe pas directement au rose (qui est une coloration de l'utopie) mais sortons du gris pour repeindre notre univers.

Voyons d'abord ce que peut être ce sentiment de vacuité qui nous assaille. On l'attribue à la perte de l'être cher, au manque de sa personne. Première erreur !

Avant de le(la) connaître on a put être heureux, et croyez en la parole d'un vieil homme, on pourra encore être heureux après. Ce n'est donc pas la personne qui nous fait défaut.

Mais alors, que nous manque-t-il ?

Il nous manque toutes les projections affectives que nous avons construit sur lui (elle), cette euphorie utopique que nous avions créée, cette fusion de nous en lui(elle). Le deuil est moins la perte d'un être aimé que la perte d'une partie de soi-même, celle que l'on avait investie dans l'autre.

Prenons un exemple aussi simple et basique que possible : Je vais acheter un paquet de biscuits. Je choisi une certaine marque parce que je sais que lui (elle) la préfère. C'est un geste naturel quand on aime. Après la séparation, dans la même circonstance je vais inconsciemment me poser la même question maintenant vide de sens. J'ai un moment de flottement, de perte de repères avant de faire mon choix. Certain(e)s continuerons, pour faire durer l'illusion, la marque que lui(elle) aimaient, d'autre ne saurons plus que faire n'étant plus tentés par aucune marque, d'autres enfin finirons par se remettre au centre du jeu et achèterons la marque qu'ils préfèrent. La dernière attitude est la bonne !

Le problème se renouvelle pour toutes les micro ou les macro décisions de la vie, ce qui génère un perpétuel sentiment de vide, d'incertitude, de manque. C'est dû au fait que la situation ayant changé les anciens repères ne sont plus adaptés à la situation nouvelle. C'est ce manque de repères, de positionnement dans la vie qui crée la douleur de la séparation, le sentiment d'abandon.

C'est donc vers la perte de ses anciens repères et la création de nouveaux positionnements qu'il faut agir. Bien sûr c'est plus facile à dire qu'à faire, mais c'est la voie du deuil. Faire son deuil c'est justement d'abandonner ses anciens critères d'évaluation des situations pour se créer de nouveaux points d'ancrage dans la vie et la repeindre de nouvelles couleurs.

Il faut au plus vite oublier l'avant pour se projeter dans l'après. C'est difficile car l'avant était heureux et l'après incertains, mais attention vivre l'avant aujourd'hui est impossible, inconfortable, et source de souffrance. Renoncer et difficile mais nécessaire et mieux vaut regarder devant que derrière. Avant était beau, mais vu avec les yeux d'aujourd'hui il est amer. Mieux vaut l'incertitude que l'amertume.

C'est là que l'expérience de ceux qui ont vécus est utile et croyez-moi par expérience, le bonheur est toujours devant soi, et jamais derrière