



Débat

Animé par Marie-Véronique Luneau, Déléguée Générale

Vendredi 22 avril 2022, 15h30

« Comment faire son deuil ? »

(à l'initiative de Grégory Fraysse, Administrateur)

Participants :

Patrick Alpern
Wahida Amrouche
Carine Baillet
Abdel Berahmoune
Christophe Deslandes
Jean-Claude Fabre, Vice-président
Olivier Fouché, Administrateur
Grégory Fraysse, Administrateur
Thierry Lacour
Vincent Lamquin
Patrice Lefebvre
Patrick Lopez

Marie-Véronique Luneau, Déléguée Générale et rédactrice du présent exposé diffusé
Aux membres et partenaires médico-sociaux et institutionnels du GEM l'Eclaircie

Radimiro Martinez
Laurent Nicolas
Philippe Paolini
Doris Patou, Administratrice
Delphine Primat
Raoul Quintili
Guy Roberval
Lionel Sécher
Florence Soutoul
Claire Szmiedt



Je sollicite votre écoute quelques minutes.

Pour que tous les membres présents puissent s'exprimer librement, avec toute l'authenticité et la profondeur d'esprit qui les caractérisent, sans crainte d'être « jugés » par qui que ce soit,

et avant de passer la parole à Grégory,

je vais accorder les participants sur la même base d'informations :

1. Définition du mot « deuil »
2. Quelles sortes de « deuil » ?
3. Le deuil du père ou de la mère (la mort d'un parent signe la fin de l'ultime refuge de l'enfant)
4. Le deuil amoureux
5. Conseils pour traverser et surmonter un deuil
6. Comment faire son deuil ?



1. Définition du mot « deuil »

Souvent associé à la souffrance, le deuil est un sentiment de tristesse, aussi considéré comme un processus nécessaire de délivrance, nommé résilience (capacité à surmonter les chocs traumatiques).

Il est souvent associé à la mort : « la mort d'une image parfaite des parents lorsque ceux-ci divorcent », « la mort de la confiance en une personne », « la mort d'une relation amoureuse lors d'une séparation », « la mort de quelqu'un ».

Ce processus peut également entrer en action dans le cas où un proche perd la mémoire ou la raison.

Le deuil peut être réalisé par le biais de tous moyens d'expressions directement créatifs ou délégués (construction de monuments, funéraires ou non, commandes d'œuvres spécifiques en hommage à la personne disparue auprès d'artistes, etc.).

Ainsi, l'événement n'est pas oublié mais commémoré et la douleur qu'il a suscitée s'atténue, voire disparaît.

2. Quelles sortes de « deuil » ?

Le pire deuil est, pour un parent, le deuil de son enfant car il est très difficile à admettre, n'étant pas dans la logique des événements de la vie

- ✓ Deuil de l'enfance et de l'adolescence (voir débat du 08/04/22 : « Comment devenir des adultes accomplis ? »)
- ✓ Deuil d'un membre de la famille
- ✓ Deuil d'un (et de ses) parent(s)
- ✓ Deuil d'une relation amoureuse

3. Le deuil du père ou de la mère (la mort d'un parent signe la fin de l'ultime refuge de l'enfant)

Qu'il survienne de façon soudaine ou après une longue maladie, le décès d'un parent, repère de vie essentiel, marque un tournant dans la vie de l'enfant adulte.

Perdre un parent c'est aussi prendre conscience de sa propre mortalité.



Notre parent décède. Que sa mort survienne de façon soudaine ou après une longue maladie, elle marque **un tournant dans la vie de l'enfant adulte** qui se retrouve alors orphelin de père ou de mère. Le vécu de ce tournant intérieur est parfois subtil, sans incidence majeure sur le cours de la vie, parfois chaotique.

La perte d'un parent peut induire au fil des mois un sentiment sourd de vulnérabilité ou d'insécurité.

De façon plus ou moins consciente, le Parent (avec un "P" majuscule - c'est à dire le "parent idéal") représente, dans l'absolu, l'ultime refuge de l'enfant face aux assauts de la vie, le **lieu de sécurité** où il peut toujours revenir quand il se sent en insécurité dans son existence.

La perte de cette représentation inconsciente et idéalisée du Parent (qu'elle corresponde ou non à une réalité) traduit également la perte d'une **source d'amour inconditionnel**, ainsi que la perte d'un repère de vie essentiel pour l'enfant (qu'il soit petit ou adulte).

Pour l'enfant adulte, la perte équivaut à une perte partielle de son histoire d'enfant : son parent était, de fait, dépositaire de souvenirs de lui/elle, enfant, et plus personne désormais ne pourra évoquer ces souvenirs d'autrefois. Ils disparaissent avec ce parent... Ce n'est donc pas qu'un parent que l'on perd, on perd aussi une partie de son être et un pilier de sécurité de son existence (même si le parent du Réel n'était peut être pas ce parent "pilier de sécurité" ; on perd davantage la représentation de ce qu'on aurait espéré que ce parent soit).

Ainsi, même si la relation avec son parent n'était pas harmonieuse, beaucoup ont la surprise de constater qu'ils/elles sont très touchés et affectés par son décès : en effet, au-delà de la peine de la perte de ce parent du réel, c'est le Parent Archétypal (idéal), le **Parent Protecteur** qui meurt et on se retrouve orphelin de ce Parent-là.

Le décès du parent met l'enfant adulte au pied du mur : si la relation avec son parent était difficile ou conflictuelle, sa disparition ferme définitivement toute possibilité de dialogue et de réparation des griefs d'autrefois.

L'enfant adulte se retrouve seul avec sa colère ou son ressentiment vis-à-vis des carences de son parent au cours de leur relation. Il doit renoncer à recevoir l'amour dont il estime peut être avoir été privé, il doit renoncer à ces explications dont il pense avoir tant besoin pour avancer dans sa propre vie (discussions qu'il n'a jamais pu avoir avec son parent de son vivant). Il est aujourd'hui privé de l'opportunité de dire à son parent son amour, alors qu'il n'a jamais su ou osé le faire auparavant, il ne peut plus lui dire "pardon" ou lui **accorder son pardon**. Il se fait le reproche de toutes ses occasions perdues de nommer ce qui aurait pu l'être, en remettant toujours ces échanges à plus tard, jusqu'à ce qu'il soit aujourd'hui trop tard.

Tout ceci souligne combien il est essentiel de tenter (avec succès ou non) d'**ouvrir le dialogue avec son parent, de son vivant**, si on porte en soi des mots (et des maux) qu'on a besoin d'échanger avec lui. Cela reste possible jusqu'aux derniers instants, dans l'accompagnement de fin de vie ou même lors de l'ultime au revoir.



C'est l'opportunité, si on peut la saisir, si le parent s'y ouvre lui même et si les circonstances le permettent, de **faire enfin la paix** et de se débarrasser de pesanteurs qui se manifesteront presque inévitablement durant le deuil.

✓ **Une nouvelle relation**

En guérissant, nous apprenons qui nous sommes et qui sont nos parents dans la vie. D'une manière étrange, en traversant le deuil, la guérison nous rapproche de la personne que nous aimons. Une nouvelle relation commence. Nous apprenons à vivre avec le parent que nous avons perdu.

Une nouvelle relation continue avec ce parent, non pas une relation physique, mais une relation où le parent vit dans votre cœur.

Petit à petit, nous retirons notre énergie du deuil et commençons à la réinvestir dans la vie. Nous mettons le deuil en perspective, apprenant à nous souvenir de nos proches et commémorant la perte.

Cette profondeur d'amour, cette profondeur de compassion, est éternelle.

✓ **Le moment de prendre soin de "l'autre parent"**

Le décès d'un parent expose l'autre parent à la solitude, s'il est encore vivant.

L'enfant adulte se retrouve alors avec la responsabilité de prendre soin à la fois de son deuil et de celui de son parent. Il prend également conscience qu'il peut être amené à s'occuper de son parent en deuil dans la gestion de son quotidien.

✓ **Les différences dans le deuil**

Alors que nous travaillons pour équilibrer notre monde intérieur avec notre monde extérieur, nous pouvons être surpris de découvrir que chacun de nous vit son chagrin différemment. Même parmi les frères et sœurs, chacun peut pleurer avec beaucoup de larmes ou sans aucune. On peut se sentir soutenu dans un groupe, ou avoir besoin de temps seul avec son chagrin. Dans tous les cas, nous avons subi une grande perte qui nous a ébranlés jusqu'au cœur.

En fin de compte, nous avons besoin de compassion pour nous-mêmes et pour ceux qui nous entourent.

✓ **Vivre sans son père et sa mère dans la vie**

Que nos parents vivent près ou loin, soient émotionnellement proches ou distants, ils nous ancrent dans le monde. Nous ne les considérons pas souvent comme une ancre invisible, mais en vérité, ils tiennent une place dans notre calendrier générationnel. Ils sont là depuis notre naissance et même si, intellectuellement, nous savons qu'ils vont mourir un jour, comment imaginer qu'ils puissent disparaître tout à coup ?

4. Le deuil amoureux

Après une rupture de relation amoureuse, il peut arriver que l'on soit obsédé par l'image de l'ex, que l'on soit désespéré et que l'on ne parvienne pas à "passer à autre chose". Comme si le présent, bloqué sur le passé, ne pouvait plus exister, et qu'il n'était même pas question d'avenir.

Le deuil est un travail sur soi nécessaire pour effacer progressivement le souvenir de l'ex.

Voici donc quelques conseils pour faire le deuil d'une relation et ne plus penser à l'ex.

✓ **Pleurer**

La perte d'une relation rend triste, très triste. Il est donc normal d'exprimer cette tristesse. Pleurer est "l'extériorité" de la tristesse. C'est un lâcher prise.

✓ **Parler à quelqu'un**

Il est parfois utile de parler de ce qui nous pèse à quelqu'un en qui on a confiance. La parole permet d'externaliser une souffrance.

✓ **Soyez honnête avec vous-même**

Très souvent, on idéalise la relation dans une rupture. On se souvient de tout ce qui était bien et on rejette la responsabilité sur l'autre, celui qui nous a fait si mal.

En réalité, les erreurs de la relation ne peuvent être imputables qu'à un seul partenaire. Il faut être au moins deux pour entretenir une relation et le comportement de l'un entraîne le comportement de l'autre.

Vous avez certainement un rôle dans cette séparation. Comprendre ce rôle vous permettra peut-être de ne pas répéter l'erreur dans la relation suivante.

✓ **Évitez tous les contacts avec l'autre**

Il est très difficile de rester ami avec l'ex quand l'autre a tourné la page et n'attend rien de la relation amicale.

Par ailleurs, si vous recommencez une nouvelle relation, il est possible que votre nouveau partenaire n'apprécie pas que vous restiez en contact avec l'ex. Et s'il ne comprend pas, il est vraiment conseillé de ne pas insister au risque de faire capoter la nouvelle relation.



✓ **Changez d'habitude**

Les habitudes de comportements sont liées à des habitudes de pensées.

Réappropriiez votre espace pour retrouver la joie de vivre et vous sentir vivant.

Pourquoi ne pas commencer un nouveau sport, une nouvelle activité ?

Une bonne hygiène de vie vous aidera à prendre soin de vous.

✓ **Soyez social**

Comptez sur vos amis et n'hésitez pas à sortir avec eux.

Cela vous permettra de vous concentrer sur autre chose que votre séparation. Vous pourrez rencontrer de nouvelles personnes qui ne vous connaissaient pas avec l'autre.

✓ **Pensez à vous**

Essayez de profiter de la vie.

Et si vous aviez des projets avec l'autre, essayez d'avoir les vôtres, des projets personnels pour regarder l'avenir.

Quand vous serez prêt, sans peut être le savoir, vous allez rencontrer un nouvel amour !

5. **Conseils pour traverser et surmonter un deuil**

✓ **Se laisser du temps**

✓ **Accepter la douleur** : Exprimer ses émotions et dialoguer rend le chagrin partagé moins difficile à porter. Dites ce que vous ressentez, communiquez

✓ Ne vous arrêtez pas de vivre : **Soutenez vos proches**

✓ **Prenez vos distances** avec certaines personnes

✓ Essayez de ne pas culpabiliser



6. Comment faire son deuil ?

Faire face à la mort (un jour ou l'autre nous y sommes toutes et tous confrontés),

Accepter la perte d'une personne (plus ou moins proche) est une épreuve très difficile et faire son deuil n'est pas naturel.

Cette épreuve demande un vrai travail sur soi, nécessaire à l'acceptation de la situation, qui permet de rebondir.

Fait le 12/05/22,
à Fontenay-aux-Roses,

Marie-Véronique Luneau,
Déléguée Générale

Témoignages de membres du GEM l'Eclaircie

Grégory :

« J'ai fait le deuil de l'alcool, du tabac et du cannabis, qui m'avaient rendu addict et malade. J'ai rencontré de bonnes personnes qui m'ont aidé. J'ai peur de perdre mes parents. A leur mort, je devrai m'occuper de leur maison et de leur administratif, ça m'effraie. Quand un parent vieillit seul, il faut s'occuper de ses papiers. Regarder les photos de nos proches disparus, cela peut faire du bien ou du mal. J'ai eu une relation sentimentale pendant 3 ans avec une amie belge. Nous ne partagions pas de projets en commun. Elle voulait un enfant et moi pas. J'ai fait le deuil de cette relation. Je l'appelle pour son anniversaire uniquement. J'ai des sentiments pour elle et c'est dur à oublier. Elle était adorable. La fin de notre relation m'a fragilisé et empêché de progresser. Quand on est avec quelqu'un, on est heureux de vivre et après la relation, on est triste et j'ai régressé au niveau sentimental. Notre comportement change quand on a connu un deuil. Les relations avec les autres ne sont pas aussi intenses. J'ai eu des crises d'angoisse après. Quand on perd un objet ou un animal qu'on aimait bien, le manque est difficile à supporter. Il y a un travail à faire. Ma voisine a un cancer du pancréas. C'est difficile de se dire qu'elle peut mourir. Mon prénom a disparu il y a 38 ans, après la disparition du petit Grégory. Quand on a une maladie grave, on doit faire le deuil de sa vie »

Abdel :

« Le deuil, c'est arrivé il y a quelques années. Mon frère âgé de 40 ans a eu un cancer du nez, puis dans le dos. Il en est mort. Dans ma tête, je n'étais pas bien et j'avais des rhumatismes dus à mon deuil »

Claire :

« Ma religion est celle des indiens d'Amérique. Je suis proche de la nature. Je crois en la réincarnation. C'est compliqué (sur les plans psychologique, administratif et matériel), quand on est seul »

Doris :

« Je vivais avec mes parents qui sont décédés à 8 mois d'écart. J'ai été hospitalisée 8 mois après, pour faire le deuil de leur disparition. J'ai gardé toutes leurs affaires et ces souvenirs m'aident. Pour moi, ils ne sont pas morts. J'ai vécu une période de coma. J'ai vu la mort et ce qui se passe après. La mort ne me fait pas peur. On sent un bien-être après la mort »



GEM Eclaircie

Guy :

« A 23 ans, je suis rentré dans la secte Moon. Au bout de 3 ans, on m'a demandé de faire une semaine de jeûne à la suite duquel j'ai perdu pied. Je ne sentais plus mon corps et j'ai refoulé toute ma sexualité pendant les 20 années suivantes. J'ai cultivé la haine de moi. Je m'intellectualisais pour retrouver une certaine masculinité. A l'époque, j'étais très timide. Pour moi, Dieu est une énergie que chacun porte en lui. Je brille grâce à mes imperfections »

Jean-Claude :

« L'amour peut aider à surmonter le deuil »

Laurent :

« Le deuil le pire est la perte d'un enfant ou d'une sœur (ou d'un frère) »

Lionel :

« Mon père de 81 ans est hospitalisé et risque de mourir. Ma mère va rester, je vais devoir m'en occuper seul, et ça m'inquiète »

Olivier :

« Ma mère de 94 ans va mourir dans peu de temps et je m'attends à faire le deuil »

Radimiro :

« J'ai fait le deuil de ma propre mort. A 48 ans, j'ai été atteint d'une maladie mortelle, qui avait été programmée dès ma naissance. On m'a empêché de mourir, alors que j'avais envie de partir. Je regrette l'éducation que j'ai reçue. Surprotégé, je n'ai pas pu me développer sur le plan personnel. On m'a fermé toutes les portes parce que je suis handicapé. De plus, j'ai eu du mal à accepter mon prénom. Mes parents sont enterrés dans le jardin de la maison familiale et je trouve ça indécent et dur à supporter. Je me porte mieux sans eux. Leur disparition ne m'apporte pas de regret. En revanche, je regrette de ne pas être l'homme que je voulais. Je suis passé d'un enfant désiré à un enfant indésirable. J'ai sacrifié ma vie amoureuse et ma vie familiale pour ne pas reproduire le schéma familial »

Raoul :

« J'ai perdu ma sœur, plus âgée que moi. Elle avait 65 ans »

Thierry :

« Je vivais avec mes parents. A leur mort, j'ai eu l'héritage à gérer. Je n'ai rien changé, pas même l'armoire avec leurs vêtements. Je ne les considère pas morts et ça m'aide »



Wahida :

« Les épreuves de la vie sont expliquées dans la religion. C'est là que j'ai trouvé des réponses et cela peut aider. Ce qui est écrit est écrit. Tout est amené à naître et à mourir. Cette heure est choisie et ça libère d'une culpabilité »

Tous, en conclusion :

« Quand un deuil survient dans la vie d'un (ou d'une) membre, le GEM l'Eclaircie est là, pour apporter du réconfort »