



IMPATIENCE

J'aimerais partager avec vous mon impatience, mon exaspération parfois lorsque j'entends prononcer un peu à tous propos, ou lorsque je lis ici ou là, l'expression « *faire son deuil, faire son travail de deuil ...* »

Mon exaspération est encore plus forte lorsque s'accrochent à cette expression des injonctions comme : « *il faut pleurer, il faut parler, il faut, il faut...* »

Comme si après avoir méconnu la réalité et la nécessité pour tout être humain endeuillé, de devoir traverser ce temps douloureux et difficile, notre société découvrant tout à coup ce cheminement obligatoire me proposait un processus normalisé, conforme à certains critères.

Mais envisager de fixer les bonnes et les mauvaises manières de vivre un deuil est quelque chose d'aussi insensé, d'aussi aberrant que nier la réalité de ce travail de deuil.

Pourquoi ?

Parce que la mort d'une personne importante va me déstabiliser en tant qu'être humain, va me confronter à mon impuissance, va me ramener à la réalité de toute vie, la finitude et donc l'angoisse qui s'y raccroche.

Le deuil, qui signifie douleur, souffrance, épuisement, chaos, va m'obliger à un travail d'élaboration de la relation qui a existé entre moi et la personne décédée ; Ce qui est terriblement difficile dans le processus du travail de deuil, c'est que je subis quelque chose que je n'ai pas choisi, qui m'a été imposé, mais que je dois malgré tout arriver un jour ou l'autre à accepter.

Mais pour cela, il va me falloir du temps.... Et en fonction de qui je suis, de mon histoire de vie, de la qualité de la relation avec le défunt, des circonstances de la mort, de mes mécanismes de défense, je vais vivre ce temps de deuil dans ma singularité d'être humain, avec mes manières d'être au monde singulières.

Dans ces temps de déstructuration, de mal-être absolu et puis après de restructuration, il n'y a pas de place pour les « *il faut faire comme si, il faut faire comme cela ; Il faut pleurer, il faut crier, il faut laisser sortir ses émotions...* »

Chacun va faire comme il peut, le plus souvent comme il sait déjà faire, lorsqu'il est touché et qu'il se sent devenir « *fou de douleur* », et qu'il a besoin de se sentir contenu pour pouvoir continuer vaillamment à vivre....

C'est pourquoi, très souvent, les personnes endeuillées vont laisser apparaître des comportements surprenants, qui interrogent parfois leur environnement....comportements d'évitement, de fuite, d'investissements trop rapides dans de nouvelles relations, etc.

Pour chacun de nous, la manière d'exprimer sa souffrance ou de la bâillonner va être différente. Et chaque manière est respectable et doit être respectée, en dehors de tout dogme, de toute normalisation abusive.

Claudine KERHINO
Psychothérapeute