

Le deuil : un travail...

Le deuil est un long travail, conscient et surtout inconscient, de séparation de l'être perdu. La perte est double : dans le monde extérieur et au sein même du moi où le disparu avait sa place. Cette épreuve subie, l'endeuillé doit se l'infliger activement pour décider par lui-même que l'objet aimé n'existe plus. Un tel cheminement se joue lentement, dans des renoncements successifs, parfois infimes, par lesquels le moi inconscient parvient à se détacher, et même à s'approprier ce qu'il entend garder en héritage. La psychanalyse élucide ainsi ce qui, par delà les souffrances, les refus, les replis, demeure en nous de nos amours.

« **D**ix-huit ans ! Non ! Ce n'est pas possible ! Léo a été tué, d'un seul coup : un crâne anonyme fracassé par un père de famille distrait qui conduit gentiment son hors-bord sur un lac tranquille, un dimanche matin ! Nous sommes atterrés : nous souffrons... à en mourir nous-mêmes ! Mieux vaudrait notre disparition que cette douleur d'agonie ! Qu'allons-nous devenir ? Un savant professeur de psychanalyse m'a offert ses sympathies : "Ce que je vais vous dire est difficile à entendre : j'espère que vous tirerez beaucoup de richesses de ce grand malheur..." Cette phrase m'est intolérable ! Je ne suis pas un chacal ! Et je ne tirerai pas nourriture d'une pareille souffrance !

“Petit frère” repose en paix dans son cercueil. Certes, il est mort... tout à fait mort et je le sais ! Telle est la réalité extérieure d’aujourd’hui, dans sa cruauté... la seule réalité qui compte désormais ! Contrainte de courber l’échine ? Oui et non ! Rien, ni personne, ne pourra m’obliger à transformer Léo que je porte en moi, l’adolescent téméraire, l’infatigable, l’indestructible !... Celui-là, je le garderai vivant au plus profond d’un intime secret ! Et jamais je ne me livrerai à la sordide opération du consentement ! Dans la folle liberté de ma vie intérieure, jamais je ne transformerai ce bel adolescent, tant aimé, en cadavre !... »

Ces réactions d’une mère sous le choc de la mort de son fils cadet nous frappent par leur souffrante banalité. Les endeuillés commencent tous leur nouvelle carrière sur ce mode. A son insu, l’objet perdu s’engage désormais dans une double destinée : il est à la fois mort et vivant à l’intérieur de l’endeuillé. Dans une douleur longtemps renouvelée deux rails intra-psychiques voudraient se disjoindre : d’une part, “Je sais et je me veux résigné” (consentement qui pourra prendre l’allure d’une résignation... chrétienne) ; d’autre part, “Je refuse : cette mort n’aura pas lieu !”. Au terme d’un travail psychique long et coûteux, une certaine harmonie pourra se rétablir au sein du moi divisé : l’inconscient finira par entendre raison. Il devra même tirer un scandaleux bénéfice de la douleur qui lui a été imposée et s’approprier le mystérieux héritage de la mort.

Qu’est-ce qui est perdu ?

Nous assistons à une situation étonnante : une épreuve est subie, passivement, et elle ne peut être négociée que si le moi la reproduit, activement ! En d’autres termes, l’endeuillé doit s’infliger à lui-même la perte qui lui a été imposée. Cette deuxième destruction est le fruit d’un long cheminement et elle constitue... une réparation paradoxale.

La perte d’un être cher... En quoi consiste-t-elle ? Qu’est-ce qui est perdu ? Certes, l’être aimé dans sa réalité extérieure, dans son présent, dans les espoirs que nous avons pu mettre dans un hypothétique futur. Mais d’abord et surtout, ce que nous avons mis de nous-mêmes dans cette personne : nos espoirs, la reconnaissance d’un modèle, nos aspirations, notre désir qu’un jour peut-être..., notre confiance dans les vertus protectrices de l’amour ! La perte de l’être aimé se

situé en deux lieux : perte dans le monde extérieur et perte au sein même du Moi qui doit panser sa propre blessure et rétablir sa continuité.

Les étapes du deuil

Examinons le déroulement d'un deuil normal : plusieurs étapes viendront se succéder.

Dans un premier temps, à l'annonce de la perte, on assiste généralement à un mouvement de franc refus : "Quoi ? Ce n'est pas possible !". Ces refus sont parfois étonnants. Ils s'imposent malgré une longue maladie marquée par la souffrance ; on les observe aussi à l'occasion de la mort de très vieilles personnes, de parents qu'on voyait vieillir inexorablement, tout en maintenant l'illusion que leur vieil âge faisait la preuve de leur immortalité... Refus !

Dans un deuxième temps, l'endeuillé retire son intérêt des pôles habituels de sa vie. C'est un blessé qui se replie sur lui-même. Il se consacre à une rumination triste, cherche à s'approprier à l'idée de la perte. Ce travail conscient vise à assujettir les défenses et à protéger le moi contre la douleur. L'endeuillé, le malade devrais-je dire, cherche à ranimer ses souvenirs, à se familiariser avec les images qui entourent la mort, les rituels de funérailles et d'inhumation. Le moi cherche à s'habituer... Mais pour l'inconscient la personne aimée reste un droit acquis non aliénable ; le moi profond n'accepte pas ! Certes, le moi conscient se plie à la réalité connue désormais. Mais le renoncement profond à l'objet global, dans sa totalité, est trop difficile. Le moi rationnel fait mine d'accepter ; le moi inconscient profond maintient son refus.

A titre d'exemple : une mère a perdu sa petite fille. Elle se plaint : "Et maintenant, je suis toute seule...". Elle pleure doucement, silencieusement. Un lourd chagrin... d'enfant impuissante. "Seule ? - Seule sans... sans Suzy". La mère arrive mal à articuler le nom de l'enfant. Elle se ferme et fixe attentivement le vide devant elle. Nous nous taisons. Le temps s'est arrêté... "Elle était comment ? - Elle a des cheveux très longs... Ils lui viennent presque jusqu'aux fesses... Je n'ai jamais voulu les faire couper... Elle ne mange pas très bien et j'aimerais qu'elle soit un peu plus costaud... Mais, vous savez, elle n'est jamais malade !...". Silence triste. Je suis frappée par l'emploi du temps

présent, par l'évocation de désirs concernant tout aussi bien l'avenir de la petite Suzy que son passé. "J'aimerais bien qu'elle soit plus costaude... Je n'ai jamais voulu les faire couper". C'est ainsi qu'on parle d'un être vivant. Mais pourtant Marie-Lou m'a abordée en parlant d'une mort reconnue ! Il s'agit bien de deux courants parallèles de pensée ; deux courants indépendants au sein d'une seule personne.

Une décision cruelle

Le travail du deuil s'effectuera par toutes petites touches, par micro-deuils intempestifs qui ne porteront pas sur l'objet global, trop massif, mais sur des souvenirs insignifiants. Par exemple, j'accepte avec courage la mort d'un proche, mais je suis étreinte par une douleur intolérable lors de l'évocation d'une chemise qui ne sera plus jamais posée le soir sur telle chaise... jamais ! jamais ! Je pleure une place vide à table, un paysage que je ne puis évoquer sans lui. Je reconnais en voiture des nuques qui ressemblent et je suis envahie par une rêverie délirante : "Et si on m'avait trompée... supposons que quelqu'un d'autre soit mort... un étranger...". Sur chacune de ces représentations insignifiantes, le moi doit prendre une décision cruelle : l'objet aimé n'existe plus.

Marie-Lou raconte : "Je suis allée chez le dentiste. Dans la salle d'attente, elle était debout et elle regardait par la fenêtre. Ses cheveux longs jusqu'aux fesses maintenant... J'ai voulu les toucher doucement et elle s'est retournée... Evidemment, ce n'était pas elle ! Et j'ai pleuré !... Les gens ont pensé que j'avais peur du dentiste !".

C'est maintenant le moi qui décide et qui utilise les circonstances susceptibles de ranimer inopinément le souvenir. Cette décision est particulièrement pénible, car elle fait appel à une gamme complexe de sentiments : par amour et refus de perdre, l'objet est ranimé. Mais comment rompre, sinon en faisant appel aux résidus d'agressivité inconsciente pour l'objet qui, en partant, nous a trahis ? Nous retrouvons ici l'ambivalence naturelle dans toute relation humaine, ambivalence qui se porte garante de la vitalité du lien et de la capacité de rupture. L'agressivité sous-jacente se trouve exacerbée lors du deuil, car le moi profond refuse, dans l'indignation : "Quoi ! Me faire ça !... à MOI !". La décision de rompre est particulièrement pénible, car

elle correspond à une sorte de meurtre interne. Sur chaque souvenir, sur chaque aspect de la perte, le moi doit renouveler la décision : l'objet n'existe plus !

Renoncements et maturations

On pourrait comparer ce long travail de séparation par étapes à ce qui se passe quand on veut déchirer un tissu. Les fils qui relient les deux parties opposent une résistance trop importante et la séparation ne peut pas être opérée d'un seul coup. On utilise alors une technique bien connue : la force de rupture est appliquée successivement sur chacun des fils et, graduellement, fil après fil, le lien entre les deux parties du tissu est rompu. Revenons à l'exemple de la chemise qui ne sera plus jamais posée sur cette chaise. L'investissement de l'objet, dans sa totalité, a été reporté sur cette image de peu d'importance et c'est celle-ci qui devient pendant un instant le lieu du travail véritable, de l'arrachement profond du deuil. Petit à petit, par renoncements successifs, le moi parvient à se détacher de l'objet perdu et un certain accord s'établit entre surface raisonnable et profondeur revivifiée par la mort de l'objet aimé.

Petit à petit... Combien faut-il de temps pour assimiler un deuil ? Dans la majorité des cas, un retour des saisons : une année de révision au cours de laquelle le moi se prépare à assumer ce qu'il sait désormais : "L'année dernière, à pareille date...". D'où l'importance... vitale de l'anniversaire. La première année du deuil constitue une préparation à l'anniversaire et une réparation pour le défaut de vigilance, le sentiment d'impuissance qui a été imposé au moi. C'est la correction du : "Si j'avais su !...". Il arrive qu'on assiste à des résurgences dramatiques du deuil lors d'anniversaires pourtant fort éloignés.

Travail long et lourd de séparation, d'apprivoisement à la perte, le deuil constitue un axe central du développement de la personnalité. Mais que reste-t-il de nos amours ? Ici s'inscrit la nécessaire pratique de l'héritage. Certes le moi profond refuse, certes il répète la perte et il se l'inflige à lui-même petit à petit. Mais il s'en protège également grâce aux mécanismes d'identification : "Je n'ai pas perdu, puisque je deviens moi-même ce que j'ai perdu !". L'objet a été dilacéré, réduit en ses composants. Parmi ceux-ci le moi choisit les qualités qu'il pré-

PAULETTE LETARTE

fère et il s'identifie. Le deuil devient outil de maturation et d'enrichissement de la personnalité. Le moi pourra sélectionner certaines qualités de ce qu'il a aimé, se les approprier ; par ce moyen il pourra tempérer les sentiments de désarroi, de trahison, d'abandon, de solitude, liés à la perte d'un être cher. Ici s'imprime l'héritage du deuil : notre caractère est en définitive le témoin de la mosaïque des pertes que nous avons dû négocier et assimiler. Notre caractère résume l'histoire de nos deuils et de nos acquisitions.

Paulette LETARTE