

## Le Deuil

Il me semble essentiel de vous présenter le deuil du point de vue de la maïeusthésie et ce qui m'a amené vers cette spécialisation.

Le décès de Margaux, notre enfant de 6 mois et 3 jours, d'une mort subite du nourrisson m'a fait traverser toutes les étapes du deuil et prendre de nombreux chemins pour atteindre enfin l'apaisement.

Aujourd'hui, j'accompagne, avec la maïeusthésie, des personnes qui ont vécu ou qui vivent les souffrances du deuil afin qu'eux aussi accèdent à plus d'apaisement. N'oublions pas également les enfants qui naissent après leur frère ou sœur décédé(e) et qui sont eux aussi parfois très impactés par ce décès. La mort fait partie de la vie, ce constat est aussi cruel que réel. Je vous invite avec douceur à aller à la rencontre des parts de vous mises à distance par la souffrance du deuil afin de remettre en lumière celui que vous étiez, celui que vous êtes et celui ou celle qui vous a quitté.

La colère, l'injustice, la culpabilité et le besoin de faire des bisous de manière irrationnelle (devenu quasi impossible avec le COVID) ont été mes compagnons de vie pendant 29 ans, la moitié de ma vie. Puis, j'ai découvert la maïeusthésie et je me suis fait accompagner. J'ai beaucoup pleuré comme si c'était hier. Les fractures entre moi et les parts de moi misent à l'écart n'étant plus là, j'ai pu terminer immédiatement mon deuil et retrouver joie, sérénité et apaisement.

J'ai mis des mots et reconnu l'immense injustice et la colère ressenties par celle que j'étais à cette époque. Cette colère qui grondait souvent en moi et qui m'a souvent desservi, mais à la fois qui m'a permis de tenir debout, d'avancer et de poursuivre ma vie, merci. Ma grande énergie m'a permis de compenser l'immense vide que Margaux a laissé derrière elle sans pour autant le combler. Arrêter ce grand tourbillon du faire, et arrêter de devoir contrôler cet état de colère ont apporté soulagement et apaisement.

La culpabilité était envahissante, surtout lorsqu'il arrivait des choses à mes autres enfants. J'ai reconnu et entendu le ressenti et le vécu de la jeune femme de 29 ans que j'étais face à une situation d'une telle violence qu'il m'aurait été impossible de continuer à vivre avec. Aujourd'hui, c'est du bonheur de pouvoir accompagner mes enfants sans aucune culpabilité, ce qui est aussi beaucoup plus doux pour eux et apaisant pour moi.

Mon besoin de faire des bisous (quel symptôme !!!) n'est plus l'écho de ma peur, mais bien celle d'un élan d'amour. J'ai entendu et reconnu le vécu et le ressenti de cette jeune femme de 29 ans que j'étais, qui a pris son bébé pour la dernière fois dans ses bras, qui pour la dernière fois lui a fait un câlin et des bisous avant de la déposer dans son cercueil.

À nouveau en possession de ces différentes parts de moi, je poursuis ma vie avec apaisement et beaucoup plus de légèreté. Merci à tous ceux et celles qui m'ont accompagnée.

Le mot deuil est issu du latin « dolus », signifiant douleur. « Faire son deuil » ne signifie pas terminer et passer à autre chose, mais c'est une période pendant laquelle il y a une immense douleur. Cette douleur est une grande messagère, elle a quelque chose à nous raconter afin de retrouver notre entièreté et l'apaisement. Je vous présente les différentes étapes du deuil qui peuvent être vécues différemment selon les personnes.

- **Le moment du choc** : c'est le vide, le néant, l'effondrement, comme si tout se dérobaient, s'écroulait, il n'y a plus de repère. La vie est en suspens au milieu de nulle part dans un nouveau monde qui nous est totalement inconnu. On a beau savoir et déjà avoir été confronté à la mort, on n'a jamais imaginé cette mort-là. Le choc est violent, c'est tellement invraisemblable que ça nous conduit vers une sorte de déni « Non ! ce n'est pas possible », « c'est un cauchemar », « je vais me réveiller et tout sera comme avant ». La découverte de ce néant est insoutenable, on ne peut même pas imaginer qu'on puisse ressentir une chose pareille. On se sent perdu, démuni, anéanti, on perd le contact avec le monde.
- **L'anesthésie**, on ne sent rien, mais on est très affaibli, on peut aller jusqu'à la perte de connaissance dans la forme la plus forte. Dans la forme la moins violente, on va tenter de remonter, de raccrocher la réalité ou du moins en donner l'illusion autant aux autres qu'à soi-même. On va faire des choses, et se perdre dans ce qu'il y a à faire en s'éloignant de ses ressentis. On se sent tellement mal, ce mouvement éloigne un peu la douleur et aide à tenir, au point que personne n'imagine ce qu'on vit. Personne n'est capable d'entendre notre ressenti, notre vécu. Tout le monde veut nous rassurer, nous encourager, nous tourner vers l'avenir, nous détourner de nous-mêmes et du défunt. On n'évoque spontanément plus rien à quiconque ne peut entendre. Afin de permettre la survie immédiate, cette anesthésie salutaire met en veilleuse la douleur, elle place dans l'oubli l'instant du choc avec celui ou celle que l'on était et aussi celui que l'on a perdu.
- **Rupture avec le défunt**. Discrètement, parfois derrière l'anesthésie, il y a une colère contre l'injustice, la maladie, contre la vie, contre Dieu. Cependant, il est plus difficile de réaliser qu'il y a une colère contre le défunt. « Pourquoi m'as-tu laissé ? » « Tu n'avais pas le droit de me laisser » « tu m'as lâchement abandonné ». Cette rupture avec le défunt va ajouter au manque, car celui qui est décédé ne manque plus simplement parce qu'il est mort, mais aussi parce qu'on le rejette. La douleur du deuil intervient pour ne pas le perdre totalement, car ce n'est en fin de compte qu'une façon de crier sa douleur.
- **Rupture avec soi**. Au moment du choc, on est tellement anéanti que ce moment, géré par la pulsion de survie, aura tendance à être effacé de notre mémoire. Cette mise à distance d'une part de soi trop douloureuse pour être gardée sans dommage pour l'ensemble de notre psyché, va engendrer un manque supplémentaire : un manque de soi. Avec le manque du défunt, cela fait une double amputation psychique. Cette perte de soi s'ajoute au fait qu'on s'en veut aussi de lui en vouloir d'être parti. Ce qui fait une triple amputation dans la psyché. Ces mises à l'écart de parts de soi assurent notre survie, mais elles génèrent un manque qui rendra nécessaire quand cela nous sera possible, la réhabilitation qui permettra de retrouver notre intégrité.
- **La douleur du deuil** qui est distinct de celle du choc, qui est anesthésiée, jouera un rôle fondamental pour nous permettre de ne rien oublier. Il n'est pas encore possible de placer au plus profond de nous l'être perdu, nous n'en avons pas encore les moyens, nous ne savons pas encore faire face à ce qui s'est passé. La douleur ne doit donc pas être combattue, mais accompagnée, elle joue un rôle majeur pour ne pas oublier. Tant

qu'il y a un risque d'oubli, cette douleur est un judicieux moyen de ne rien perdre ni de soi ni de l'autre.

- **La disparition de la douleur** est instantanée le jour où l'on a l'assurance qu'on n'oubliera jamais. On doit avoir l'assurance d'être entier(e) et que l'on n'abandonnera rien de nous, ni de l'être précieux qu'on a perdu et dont on s'est coupé. Il ne s'agit donc pas de lutter contre la douleur, mais d'en accompagner le sens, la raison, la justesse. Pour ce faire, on doit s'assurer que rien ne nous manque. Dans le deuil, le symptôme majeur est la douleur, elle peut s'exprimer à travers différentes « manifestations », insomnies, cauchemars, pensées obsessionnelles, dépression, fétichisme avec des objets du défunt, etc. Toutes ces manifestations qui rendent la vie si inconfortable ne sont pas à envisager sous l'angle de « ce qu'il faut soigner », mais sous celui de « ce qu'il faut entendre ». Elles auront le rôle de prévenir l'oubli, pourtant elles sont vues comme un envahissement, mais elles ne font que frapper à la porte de la conscience pour nous inviter à revisiter ce que nous avons rejeté afin de l'intégrer, de lui donner toute sa place en soi et de retrouver son intégrité si nécessaire pour poursuivre sa vie avec sérénité et apaisement.
- **Une longue quête.** Notre culture ne nous a pas habitués à écouter ce que nous ressentons, le discours habituel est plutôt « d'être fort », « de ne pas s'écouter », « d'aller de l'avant », « de se dépasser », « d'être battant ». Le fait d'être à l'écoute de soi permet de se rencontrer. Alors que le fait d'être dans la compensation fait que l'on s'évite. Cependant, les symptômes reviennent, se déplacent, ressurgissent. La vie se contorsionne pour remonter à la lumière.
- **Le moment de consilience,** c'est le moment de connexion où se trouve la certitude qu'on n'oubliera jamais. Ce qui a été mis à l'écart de la psyché pour préserver un équilibre acceptable, pendant une période plus ou moins longue, va enfin pouvoir intégrer la conscience pour y trouver sa juste place, qui est toujours une place d'honneur. Ce qu'on intègre ce n'est pas l'évènement dramatique, mais bien les êtres qui s'y trouvaient. C'est possible quand la maturité permet de changer son regard et de passer d'une « connexion aux circonstances » à « une connexion aux êtres ». La circonstance a souvent dominé la conscience, c'est pour cela qu'une distance aux êtres s'est installée. Au moment où la consilience s'accomplit, la douleur cesse instantanément, il ne s'agit donc pas d'un long apprentissage. À ne pas confondre avec l'apprentissage qu'il est nécessaire de faire pour vivre sa vie sans la présence physique de celui ou celle que nous avons perdu, ce deuxième aspect peut prendre du temps, voir beaucoup de temps. Le défunt ne nous manque pas uniquement à cause du décès et de son absence physique, mais aussi à cause des nombreuses fractures qui se sont faites dans notre psyché à cette occasion. Ce qui se répare c'est surtout ces fractures. Heureusement, cela peut se faire avec un accompagnement thérapeutique, car une fois réalisé, l'étape d'apprentissage de la vie sans la présence physique de l'autre devient plus accessible.

Source : Article « Le deuil » de Thierry Tournebise sur [maieusthesie.com](http://maieusthesie.com)

