



# Le travail de deuil

La perte d'un être cher est souvent liée à une période de grand remaniement de la réalité externe mais également interne , que l'on nomme travail psychique .

"Nul ne peut atteindre l'aube  
sans passer par le chemin de la  
nuit " Khalil Gibran

Dès les premières semaines , il s'agit d'appivoiser l'absence , mais aussi de régler des formalités administratives, et de faire face à une fatigue importante liés aux affects dépressifs qui arrivent par vague, en lien avec la réalité du manque.

Dans le cas d'un décès lié à une maladie s'ajoute à cela des semaines et des mois d'accompagnement, parfois jalonnés de nuits sans sommeil et de certains sentiments difficiles à vivre.

Il arrive par exemple fréquemment que les semaines avant le décès, le sentiment d'impuissance, lié au fait de ne pas pouvoir sauver ou soulager complètement la personne proche soit omniprésent. De plus, d'autres sentiments ambivalents peuvent alors surgir tel que le souhait que le moment de la mort arrive, dans l'espoir d'un soulagement mutuel (ce qui génère souvent beaucoup de culpabilité) , et en même temps , celui de ne pas vouloir accepter cette séparation ultime.



De même , au cours du suivi médical , un phénomène "de montagnes russes émotionnelles" peut se produire pour le malade et pour ses proches.

Aux grès des résultats d'examens, des espoirs sont plus ou moins activés chez le patient et sa famille, pouvant même réveiller certaines croyances au miracle, alors que d'autres fois, des effondrements surviennent , liés au peu de résultat obtenus et cela malgré une endurance d'efforts physiques et psychiques intenses de la part du patient, pour supporter les effets secondaires de certaines chimiothérapies , qui conviennent à certains et pas à d'autres .

Ainsi prendre le temps de mettre des mots sur tous les maux vécus en amont de la perte s'avère souvent nécessaire car selon la formule d'Olivier NUNGE : " tout ce qui ne s'exprime pas, s'imprime".

Reconnaître le caractère extrême de certaines étapes est important , les partager avec d'autres s'avère réconfortant.

Dans nos sociétés modernes , ce travail est souvent évincé. L'endeuillé se réfugie dans de l'hyperactivité permettant de fuir certains affects . Cependant les maux ne tardent pas à se faire sentir , certains symptômes s'installent insidieusement : trouble du sommeil , de l'humeur , somatisations, crise d'angoisses, addictions ....le psychisme sait bien détacher l'affect de sa représentation initiale, réprimer l'un et refouler l'autre , pour éviter de souffrir dans l'instant, mais avec quelles conséquences à long terme?

Ainsi , la première année du deuil , il est important d'être particulièrement à l'écoute de soi , de ses émotions , de prendre le temps de revisiter certains souvenirs , de revoir ses priorités et de réinvestir , à son rythme, la vie et de nouveaux liens. Et, c'est en quelque sorte un cadeau pour soi et pour son entourage et également un hommage à la personne défunte, de vivre son deuil et d'en sortir .

En effet , dans le cadre du service des soins palliatifs où j'exerce , j'ai pu accueillir de nombreuses fois ces craintes de patients qui redoutaient que leur maladie et leur mort n'étouffe les forces vitales de leurs proches , notamment lorsque celui ci est vécu par l'entourage comme un pilier familial fortement investi .

Pour conclure , je dirais que ce travail de deuil est salvateur , il permet de soutenir les pulsions de vie personnelles et transgénérationnel . C'est un travail essentiel de maturation psychique .

Marlène LELOUTRE Psychologue clinicienne