

## **Le deuil : pas de pardon !**

Par Angélique Veillard et Erick Dietrich

Le deuil est en lien avec la douleur que provoque la rupture d'un attachement et/ou la perte de l'objet (présent ou non, mort ou vivant) qui, lors d'un événement, est souvent non désirée et non attendue. Cet événement a pu être attendu, voire provoqué.

Ce deuil, comme nous allons le voir plus particulièrement dans cet article, peut aussi être lié aux renoncements de nos comportements, de nos fantasmes, de nos croyances ou des « monstres de notre passé ». La décompensation sera d'autant plus forte que la période de déni aura été longue. Le deuil est le mécanisme permettant à un individu de s'adapter à l'événement et d'accepter la transformation provoquée par la perte de l'objet.

### **Nous décrivons dans notre école plusieurs phases :**

La décompensation puis la remontée.

#### **I. La décompensation**

- 1) La phase du choc et de la sidération :** cette courte phase survient lorsque l'on apprend la perte ; se met alors en place la décompensation.
  
- 2) La phase a-émotionnelle & le déni** sont d'autant plus fortement ressentis que l'attachement est rompu de façon soudaine, inattendue. C'est une période plus ou moins intense où les émotions sont *schizées*. La prise de conscience de la réalité de la perte permet de sortir de cette phase car si la personne reste dans le déni, le processus de deuil ne peut pas se faire. Il risque même à terme d'entraîner une décompensation dans l'oralité (l'archaïque : période de la phase de dépendance relative à l'objet et donc de la rage) avec la mise en place de tendances psychopathiques à plus ou moins long terme.
  
- 3) les phases émotionnelles :** dans cette phase de décompensation, trois émotions vont apparaître de façon différente en fonction de l'histoire de la

personne, de l'événement et de son environnement. Ainsi, en fonction des différents mécanismes de projection, d'introjections ou d'identification des émotions apparaissant sous des formes diverses, elles peuvent ne pas appartenir à la personne en deuil.

**a. La Colère :** avec accusation ou autoaccusation, déresponsabilisation et fureur (« Ce n'est pas juste », « Ils n'avaient pas le droit »). La culpabilité liée à des croyances infantiles de dettes peut s'installer dans certains cas avec des périodes de questionnements et de doutes.

**b. La Peur ou une angoisse indéfinie :** la peur ayant un objet : peur pour soi ou peur pour les autres, peur ponctuelle ou angoisse globale. Le monde apparaît comme une source de dangers insurmontables « Qu'est-ce que je vais devenir, comment vais-je faire face à... ? ». Ici apparaît le problème de l'adaptabilité dans la qualité de remise en cause.

**c. La Tristesse :** étape décisive et difficile pour affronter la réalité, la prise de conscience de la perte s'impose : ce qui a été ne sera plus et prise de conscience que ce qui a été fait a été fait et qu'il n'y a plus rien à faire. L'individu va devoir recommencer (voir commencer) à vivre le présent ; le passé est pesant du TOUT qu'il contient et n'est plus pour un individu qui ne l'a plus. L'avenir est inscrit dans le RIEN d'une vie à prévoir qui s'inscrira dans ce qui n'est pas prévu.

**4) La phase dépressive** avec une grande souffrance morale et une importante dysphorie (ou tristesse pathologique). C'est un vécu douloureux dans le regard que le sujet porte sur lui-même. Les sentiments de culpabilité, de dévalorisation sont très présents ainsi que des manifestations psychosomatiques : douleurs physiques, perte du sommeil et de l'appétit, boule dans la gorge, courbatures, manque de concentration et pertes de mémoire, symptômes de conversion, voire de maladies psychosomatiques souvent liées à des stases émotionnelles et comportements suicidaires, etc.

Le masochisme de la personne augmente pouvant l'amener à s'enfermer dans un état de victime dont elle subirait alors une forme de compulsion de répétition liée à sa soumission menant à une guerre interne, avec le sentiment déchirant d'une guerre perdue d'avance.

**5) La phase de marchandage :** phase faite de négociations, chantages. Les tentatives, surtout dans les noyaux psychotiques et archaïques vont être de négocier et de marchander avec des fragments de la réalité ou des fragments du moi, alternant les réagencements intérieurs ou extérieurs.

**6) La résignation :** la résistance de l'organisme peut conduire la personne vers l'abandon de cette lutte au cours de laquelle elle peut avoir le sentiment d'avoir tout essayé pour revenir à la situation perdue. Elle peut parfois se réfugier dans l'étape du déni. C'est le cas de ces personnes qui continuent à faire exister ce qui n'existe plus. Si ce déni, prenant une forme délirante, n'est pas travaillé, la personne abandonne la lutte dans la résignation avec un fond ou des accès dépressifs. La personne est redevenue « sociable » mais attention au leurre où en fait elle reste clivée et se laisse porter par le déroulement de la vie. Elle n'a aucune visibilité de ce qu'elle peut faire. Elle agit au gré des événements, selon ce à quoi la renvoie l'événement auquel elle est confrontée. La résignation, pour que la remontée puisse se faire doit passer par l'acceptation de la prise de conscience de la « Perte » ! Quoi qu'il se soit passé, il y a eu « DES PERTES et des DOMMAGES COLLATÉRAUX ».

## **II. La remontée**

**1) L'Acceptation :** dans cette démarche d'acceptation, c'est la personne qui vit le deuil qui passe au premier plan et non plus l'objet du deuil. **Qui dit Pardon, dit DANGER :** l'acceptation c'est « comprendre et admettre ce qui a été » et renoncer à l'illusion de la toute-puissance et surtout ne plus se laisser envahir par la culpabilité. Nous préférons le terme de renoncement (à l'objet et à la culpabilité) à celui de pardon avec le sens donné à l'événement et/ou aux événements pour une accession à la sérénité.

**2) La résilience** : les traumatismes vont prendre sens et être assimilés comme une expérience. La cause du deuil devient un souvenir. Le passé est devenu un héritage d'existence, le présent se vit en fonction de projets, d'un regard sur l'existence et de nouvelles perspectives. La cause de la souffrance est devenue une ressource intérieure permettant de devenir plus grands et de créer des expériences sublimes, là où il n'y avait que des expériences traumatisantes, et ainsi transcender l'inacceptable. Il s'est opéré une « transmutation ». C'est l'étape nommée résilience, un concept introduit par Boris Cyrulnik.

**3) Mettre en acte sans passer à l'acte** : sortir du chemin de la vengeance et de la haine de type psychopathique pour régler une situation où la personne a ressenti des blessures et/ou de la trahison associées à de l'abandon ou à des événements de l'ordre de l'inadmissibilité. L'élément le plus important est de faire cesser la souffrance pour ne pas dépenser d'énergie ou se perdre dans la dépression dans un mode masochiste. Faire arrêter la souffrance c'est oser se battre contre son propre masochisme et éviter la vengeance, tout en sachant se protéger de la violence du monde extérieur.

Reconnaître qu'on a été blessé intérieurement c'est abandonner la croyance selon laquelle on pense que « l'autre est responsable ET c'est moi qui me sens coupable », et donc accepter sa souffrance et ne pas tomber dans le leurre du « PARDONNER à celui qui m'a offensé ! ».

Ne pas excuser, ne signifie pas mettre en place un processus de vengeance liée à une décompensation dans la haine archaïque, mais simplement « POSER » face à l'autre SES limites et lui faire comprendre « QUI JE SUIS ».

#### **4) Parler avec une personne neutre !**

Tant que la blessure n'a pas été exprimée, le danger, c'est qu'elle s'en aille d'une manière inconsciente dans la vie (l'Éros est débordé par le Thanatos), les comportements et le corps (symptômes et maladies). Les personnes qui consultent un thérapeute ont de l'anxiété, sont mal dans leur peau, déprimées et c'est grâce au travail thérapeutique verbal et émotionnel qu'il est possible de les libérer et d'extérioriser leurs émotions. Beaucoup restent morcelés, dans la haine, dans les

regrets, les remords, la souffrance... Ce sont de grandes blessures et c'est souvent dans leur relation avec une autre personne que cela risque de s'extérioriser sur un mode projectif avec l'expression d'une violence et d'une haine qui étaient plus ou moins réprimées.

Un psychodrame remettant en scène « le trauma » permet d'identifier les blessures, d'accepter de quitter sa position de victime et d'extérioriser le thanatos qui entraîne les compulsions de répétitions pour permettre à éros d'investir à nouveau le champ pulsionnel.

### **5) Ne pas pardonner, la réconciliation en fonction de !**

Le pardon est une notion inacceptable. Il est des événements qui sont difficilement pardonnables. Pardonner est un leurre, il faut être capable de juger et condamner l'inacceptable, car le pardon de l'inacceptable génère une fragmentation à l'intérieur de la personne qui devient à terme un sadisme intériorisé qui va engendrer un masochisme très important lié à la partie de l'intime qui a été « contaminé ». Il est nécessaire de décontaminer. Juger, condamner, ne pas excuser, ne pas condamner c'est permettre de donner un sens aux blessures, les accepter et les transcender pour être capable d'accepter, il n'en demeure pas moins qu'il restera toujours une « cicatrice » ! Renoncer comme dirait Maurice Maeterlinck c'est : « [...] *tenir ouvertes les grandes routes qui mènent de ce qu'on voit à ce qu'on ne voit pas* » (*Le Trésor des Humbles*).

Dans certaines situations, si la personne n'a pas changé, il est préférable qu'il n'y ait pas de réconciliation physique car elle peut sadiser. Le renoncement à ce que les événements n'aient pas été ce qu'ils ont été et à ce que l'autre ne changera jamais permet une délivrance du dramatique mais une délivrance dans le tragique même : la personne doit accepter le fait que les acteurs du drame ne sont pas dans le même langage, le même monde, la même histoire.

Pour Hegel, le pardon (pour nous le renoncement) est précisément ce qui termine le cycle commencé par le tragique : or, le pardon hégélien repose sur le renoncement de chaque partie à sa partialité, c'est-à-dire qu'il repose sur un désistement réciproque. Cependant, dans cette situation de tragique, de conflit, si l'échange des dettes rétribuables est impossible, c'est parce que ces mémoires sont enracinées dans un

immémorial inaccessible à l'échange. Il y a une « corporéité » des identités historiques qui les rend irresponsables, incapables à partir d'un certain point de vue de rendre raison d'elles-mêmes, qui empêche de répondre à toutes les questions. Comme si l'identité était précédée par une dette transcendante à tous les échanges qui l'auraient définie, ou par un oubli plus vaste et plus vivant que tous ses souvenirs.

Le renoncement est une forme d'arrangement avec l'irréparable et l'irréversible, c'est l'impossibilité de revenir en arrière dans le sens où il permet d'abandonner la lutte sans chercher à comprendre le tragique du traumatisme : le renoncement comme travail de deuil pour rompre avec la dette et accepter l'oubli.

L'histoire témoigne le plus souvent de cette scène où les peuples qui ont le plus souffert deviennent impitoyables, où le juste devient « le méchant » à force de s'enfoncer dans son droit. C'est pourquoi le pardon touche à l'identité, celle qui, engoncée dans une mémoire obsédante de l'irréparable, refusera tout pardon, tout effacement qui pourrait la modifier.

Apprendre à renoncer pour aller vivre enfin ailleurs autrement, en acceptant l'irréparable et la perte. Renoncer, c'est regarder notre histoire à partir d'une nouvelle vision de nos traumatismes qui ont fait l'être que nous sommes et surtout ce qui, à travers l'acceptation de VIVRE, va nous ouvrir l'infini des champs possibles. « *Au large de tout Ici, sans ailleurs, toute rencontre est suspendue hors de soi, au péril de l'espace, dans l'Ouvert.* » (H. Maldiney)