

SUR LE DEUIL (Congrès Balint, Limoges 1998)

Un deuil n'est pas une maladie. C'est une douleur humaine.

Le mot deuil vient du latin : *dolere* (souffrir).

Je ne parlerai que du deuil d'un être humain, alors que vous savez bien qu'on peut être en deuil de bien d'autres pertes -celles de nos illusions, de notre foi, religieuse ou politique, de notre pays d'origine, de nos liens rompus, de notre liberté ou même de nos enfants pas nés (d'ailleurs, c'est ainsi qu'il existe au Japon un cimetière pour les enfants jamais nés : (FCS et IVG).

J'ai choisi deux citations d'écrivains pour illustrer nos réflexions sur le deuil :

- Une phrase de Diderot s'adresse aux vivants que nous sommes et aux futurs vivants : « Tu étais déjà ici avant d'entrer et, lorsque tu en sortiras, tu ne sauras pas que tu y restes. »
- Et un auteur contemporain, Angelo Rinaldi, termine *Les roses de Pline* par cette pensée : « Les morts sont des enfants qui nous viennent à mesure que nous vieillissons. »

Savoir que l'on mourra et que certains de nos proches mourront avant nous, est une chose. Y croire en est une autre.

Dans l'enfance de l'humanité, l'homme se pense immortel. Ensuite, la mort est le destin et des hommes et des dieux. Puis arrive, avec le premier monothéisme -treize siècles avant J-Christ.- l'idée de l'immortalité des dieux.

Je vous rapporterai, sur la distinction savoir /croyance, l'histoire célèbre de Jan Karski, le messager de la résistance polonaise pendant la guerre. Au prix d'efforts et d'un courage inouïs, il réussit, après avoir vécu dans le ghetto de Varsovie, à en sortir, à franchir les frontières puis à arriver, d'abord à Londres, enfin à New-York. On l'écoute. On l'écoute mais on ne le croit pas. Il rencontre des hommes politiques anglais, américains. Il rencontre le président de la Cour suprême des U.S.A. qui est un vieux juif. Il lui raconte ce qu'il a vu dans le ghetto et le vieil homme lui dit : « Je ne vous crois pas, jeune homme. » Jan Karski l'interroge : « Mais, Monsieur le juge, vous pensez que je vous mens ? » Et le juge lui répond : « Non, je pense que vous dites la vérité mais je ne peux pas la croire. »(R. Antelme, *L'espèce humaine*, p. 270)

Ainsi, également, lorsqu'un être aimé meurt, je ne pense pas que nous le croyons -totalement- d'emblée. Nous le savons et une part de nous y croit ; l'autre part y croira lorsqu'elle pourra le supporter. Dans un premier temps, tantôt elle y croit, et tantôt pas.

Petite parenthèse en passant. Certains morts, en France, étaient appelés les « non-morts ». Ce nom était donné aux criminels brûlés, morts ou vifs, sur le bûcher pour crimes d'empoisonnement. Il s'agissait surtout de femmes. La première allusion aux non-morts date de 1737, et je pense qu'elle se fonde sur l'incertitude des juges à avoir réussi à faire mourir ces criminels-là. Je ferme la parenthèse et reviens à la croyance en la mort d'un être aimé.

Un homme me parle de son fils, suicidé à 20 ans, il y a quelques mois : « Il m'arrive, me dit-il, de reconnaître Jean-Philippe dans un oiseau ou dans un nuage ou dans une lumière. » Le mort n'est pas mort.

Il est ici, ou là-bas, ou partout. Ce père n'était pas croyant, au sens religieux du terme, et il n'était pas davantage délirant.

Ainsi, les morts sont morts à leur vie, pas à la nôtre. Une part de nous -quelquefois la plus précieuse ou la plus intime- meurt avec la mort de notre proche. Ce qu'il est difficile et violent de comprendre, c'est que l'on pleure cette part de nous perdue, et non l'être du mort.

Freud se demande : le deuil est-il le temps pendant lequel on ne sait pas qui ou quoi on a perdu ? (Deuil et mélancolie)

Pour essayer de rendre nos réflexions les plus claires sinon les plus simples, j'envisagerai successivement, et arbitrairement, trois sortes de deuils : les deuils possibles, les deuils difficiles et les deuils impossibles. Le temps du deuil est le temps nécessaire pour transformer le lien à la personne vivante en un lien vivable à la personne disparue. Le deuil consiste à perdre puis à retrouver l'objet. Un deuil est possible lorsque l'amour pour le disparu est peu ou pas ambivalent, lorsqu'on ne pense pas lui avoir causé de tort, encore moins avoir causé sa mort. Un deuil est possible lorsque notre mort et la sienne sont acceptées comme notre destin commun, comme le fait qu'entre la mort et nous existent :

- notre désir de vivre,
- et juste un certain temps.

Après la mort de sa femme, le philosophe Jean Guittou raconte que, juste avant de mourir, elle a dit : « Quelle joie de mourir », sentiment extrême et enviable qui rendit le deuil de son mari plus serein. Lorsqu'on lui a demandé : « Et vous, avez-vous peur de la mort ? », il a répondu : « Non, parce que j'aime la vie et que la mort fait partie de la vie. »

Un autre écrivain, Jean-Louis Borgès, écrit son consentement à sa propre mort et à celle de sa femme en ces termes : « La paix que nous connaissons, toi et moi, dans l'instant qui précède la mort, lorsque le sort nous déliera de la triste habitude d'être quelqu'un et du fardeau du monde. »

Le deuil est possible lorsqu'il porte sur le lien au disparu -lien qui a existé. Le deuil consiste à se détacher de ce lien pour en construire un autre, interne. L'objet externe devient interne. Un nouveau lien psychique se crée. Le détachement est douloureux. C'est une évidence bien que nous ne sachions pas pourquoi.

Un disciple de Confucius (cinq siècles avant J-Ch.) nous dit : « Le deuil va au bout de la douleur et s'arrête là. » Pleurer un mort doit servir à épancher, jusqu'à la dernière larme, le sentiment de douleur qui jaillit en nous. Tout le reste est sans grande importance.

La mémoire de la mort est comme toute mémoire. Elle n'est pas le souvenir figé ou la connaissance de ce qui a eu lieu. Elle est la vie créée en nous par le passé. Le temps du deuil est ce temps nécessaire pour transformer nos désirs de lien en souvenirs de lien. La fin du deuil, c'est la vie que crée en nous notre rapport au disparu. C'est la transformation qu'entraîne, dans notre vie, notre relation à sa présence psychique. Ce mort-là ne nous fait plus peur parce qu'il est devenu nous-même, parce qu'il nous a enrichi. Le temps du deuil varie beaucoup dans sa durée. Symboliquement, dans la religion juive, il faut attendre un an avant de poser une pierre tombale -un an est le temps pour fabriquer du souvenir-. Sa pose est une sorte de cérémonie.

Ce que le sujet retrouve après le deuil, c'est de l'énergie pour investir un objet externe. Cette nouvelle disponibilité, cette nouvelle énergie se présentent lorsque le sujet a fini de modifier, de construire l'objet interne représentant la personne perdue. Un deuil, ça ne consiste pas à changer d'objet externe mais, d'abord, à construire un nouvel objet interne.

Arrivé à la fin de ce temps de deuil, le sujet pourrait répondre comme certains Indiens d'Amérique du Sud le font quand on leur demande si ça va. Ils emploient cette formule rituelle pour eux : « ...sans envie de mourir. »

La fin d'un deuil se marque par la paix dans laquelle on pense au mort. Elle se marque par l'acquisition d'une double liberté :

- celle d'oublier le disparu -car il existe suffisamment en nous pour pouvoir être oublié,
- celle du souvenir du disparu sans douleur.

La fin du deuil est un rapport à la mémoire du disparu qui se substitue au rapport à sa personne. Elle permet de rêver du disparu dans un nouveau rapport d'existence entre le rêveur et le mort. Elle permet de dormir puisque l'oubli est possible, l'insomnie étant, dans le deuil, l'obligation de ne pas oublier. Le deuil a consisté à rendre psychiquement existant celui qui a disparu. Le Bouddha lui-même (né six siècles avant J.-Ch.) a dit : « Quiconque pense à moi se trouve en ma présence. » Dans le deuil, cela devient : « Quiconque pense au disparu se trouve en sa présence. »

Par définition, un deuil n'est pas facile. Il nécessite toujours de la douleur et du temps. Mais certains sont plus difficiles. Ce sont, pour l'essentiel, les deuils liés :

- aux sentiments inconscients,
- à la place (ou à la fonction) particulière tenue par le disparu auprès du sujet.

Les sentiments inconscients alourdissent le deuil. Ce sont l'hostilité méconnue, au moins dans son intensité, et la culpabilité qui associe l'hostilité à l'amour, pour faire de l'ensemble un obstacle solide et tenace.

Ces sentiments inconscients, haine et culpabilité, tissent avec la figure du disparu des liens opposés et associés à ceux de l'amour et rendent la libération du sujet beaucoup plus problématique. Parmi ces deuils difficiles, certains sont émaillés de maladies diverses. La moindre résistance des personnes en deuil est connue depuis longtemps. En particulier, les veufs et les veuves d'un certain âge risquent davantage de mourir rapidement que leurs contemporains accompagnés de leurs époux ou épouses. Chez les hommes de 55 ans et plus, le risque de mortalité augmente de 40 à 50 % dans les mois qui suivent la perte de leurs conjointes.

Depuis plus de vingt ans, des chercheurs américains ont démontré que la morbidité est liée à la défaillance des processus immunitaires. Le système immunitaire ne fonctionne pas de façon autonome. Il est lié et soumis à d'autres systèmes, hormonaux et nerveux centraux. Sa défaillance peut être mesurée : elle se prolonge six mois après le deuil, puis se rétablit. D'autres meurent, leur deuil s'avère impossible, interrompu par une maladie intercurrente mortelle. Ceci est une première figure du deuil impossible.

Un deuxième refus de deuil est le suicide du survivant qui choisit -mais choisit-il vraiment ?- de ne plus vivre sans le disparu. Vouloir mourir, pour lui, est le vouloir le plus facile. Par sa mort physique, il pense retrouver le disparu ou, au moins, mettre fin à la souffrance intolérable due à son absence. Vous savez que le suicide est plus fréquent chez les jeunes amoureux que chez les personnes plus âgées qui, elles, se laissent juste mourir.

Trois autres formes de deuils impossibles existent :

- l'installation d'un délire (qui nie le décès) ou d'une mélancolie,
- la maladie du deuil,
- la mort psychique exprimée par une dépression infinie.

Le délire qui nie le décès ne se rencontre que chez certains psychotiques. C'est une forme tout à fait exceptionnelle et de délire et de déni du deuil (par exemple, un homme qui mangeait deux repas au

restaurant, en hallucinant la personne défunte comme étant en face de lui ; il choisissait minutieusement les plats qu'elle avait aimés de son vivant.)

Plus proche de nous, plus intéressante aussi par l'imagination et le transitivity qu'elle implique, l'histoire de deux jumeaux de 17 ans, alpinistes enthousiastes. Ils font de la haute montagne, de l'escalade. Un jour, l'un d'eux tombe et se tue. L'autre sombre dans le désintérêt, la tristesse, l'inaction. Amoureux d'un mort, il ne peut ni aimer le vivant ni vivre au présent. Puis, assez vite, lui vient une idée : « Ce n'est pas mon frère qui est mort, c'est moi. Et celui qui est vivant, c'est lui. Je suis lui. » A partir de là, ce jeune homme reprend vie. Il est son frère, ce qui lui est facile puisqu'ils étaient en tous points semblables. Depuis quelques années déjà la fiction est maintenue, mais pour combien de temps ou jusqu'à quelle épreuve ?

Je ne traiterai ici ni de la mélancolie, ni de la maladie du deuil. Je terminerai par ce que j'ai appelé la mort psychique ou la mort d'une partie du psychisme, essentiellement, voire uniquement, chez l'enfant. Pour un enfant, le deuil d'un parent n'est pas moins douloureux que pour un adulte. Au contraire. En même temps, l'enfant perd son objet d'amour le plus cher (mère ou père) et il perd la place qu'il occupait, lui, pour le disparu. Il perd son contenant, ce qui le tient, le contient, le porte. Il perd la place à partir de laquelle il se construit. Il perd celui ou celle qui instaure pour lui un avenir possible, un désir et une promesse de vie, le garant de sa future maturité. Perdre ensemble tout cela, l'amour, le soutien et la promesse, entraîne un deuil plus difficile que chez l'adulte.

De l'attitude du parent vivant dépend en grande partie la possibilité pour l'enfant de traverser ce deuil sans séquelle psychique grave. Il est d'abord nécessaire que le parent présent puisse lui-même faire son deuil, qu'il puisse parler du disparu sans être accablé de culpabilité. Son enfant en sera d'autant soulagé et moins enclin à se croire cause de la mort de son parent. Pour l'adulte vivant, la souffrance de l'enfant est insupportable. L'enfant le sait et se tait pour protéger le parent, si celui-ci n'est pas attentif. L'enfant est aidé s'il peut parler de sa peine à celui qui aimait aussi le disparu. Lorsque la mère meurt, l'enfant très jeune survit psychiquement si un substitut maternel assez aimant se tient près de lui et accepte sa détresse. Après avoir été aimé par le disparu, s'il reste dans un lien positif au parent vivant, l'enfant choisit la vie.

A l'inverse, laissé seul, sans échange de parole vraie avec un adulte proche, l'enfant entre dans un deuil pathologique. Il subit un deuil sans pouvoir le supporter car réduit au silence et à la solitude. Chez lui, en effet, le deuil peut être cet événement qui restera traumatique et d'autant plus tragique qu'il a lieu plus tôt dans l'enfance. Événement figé, fixé, immobile, si aucune parole ne vient donner du sens au fait, à la disparition, et si aucune parole ne l'accompagne. Le traumatisme est ce qui ne peut pas être imaginé, pensé, élaboré. Il est du non-sens, de l'absurde, du chaos. Il persiste à l'intérieur du psychisme de l'enfant comme un corps étranger, une violence, une pierre.

Après ce texte, je vous donnerai quelques exemples des difficultés extrêmes à vivre que rencontrent des adultes restés des enfants en deuil -même si certains avaient, plus ou moins longtemps, presque réussi à « oublier » ce deuil.

Je termine par le poème d'un jeune garçon de 12 ans dont l'amie est morte depuis quelques mois :

« Le matin, je ne mange pas

Je pense à toi.

A midi, je ne mange pas

Je pense à toi.

Le soir, je ne mange pas

Je pense à toi.

La nuit, je ne dors pas

J'ai faim. »

Dr Guite Guérin, psychanalyste