

De quoi fait-on le deuil ?

Nous avons aujourd'hui une vision appauvrie du deuil :

- 1) il désignerait le sentiment de tristesse que l'on éprouve à l'occasion de la mort d'un proche ;
- 2) il serait du ressort des psychologues ou des médecins ;
- 3) il serait donc, finalement, un événement ponctuel dans notre vie (un « moment désagréable »).

En réalité, une telle conception banalise ce qui se joue dans l'expérience du deuil. Après une occultation à peu près complète, durant la première moitié du XXe siècle, on a redécouvert la problématique dans les années septante, pour la limiter cependant à la mort et à ses dimensions psychologiques. Or, nous sommes confrontés à des changements ou à des pertes irréversibles, qui nous affectent dans notre être, tout au long de notre vie (et pas seulement lors de la petite enfance ou lors de la mort). Le simple fait de vieillir y suffit, à quoi il faut ajouter tous les « accidents », heureux ou malheureux, de la vie : perdre son emploi, se marier, devenir étudiant ou cesser de l'être, rentrer dans la vie professionnelle, tomber enceinte, avoir un enfant, perdre un être cher, tomber gravement malade, etc., c'est-à-dire toutes ces expériences par lesquelles il nous est impossible de continuer à vivre comme avant.

La véritable portée du deuil

Quand un individu est confronté à un événement qui bouleverse sa vie, il ne lui suffit pas seulement d'accepter ou d'affronter l'événement. Au moment où celui-ci se produit, il faut d'abord constater que c'est tout son univers, toute sa vie qui sont comme suspendus, arrêtés dans leur cours.

- a. Il doit quitter son ancienne identité : on ne fait jamais le deuil de (par exemple) une personne qui est décédée, on fait toujours le deuil de cette personne qu'on était soi-même, qui avait des relations avec le défunt et qui à présent, ne peut plus en avoir. On doit faire le deuil de cette personne qu'on voudrait encore bien être soi-même, et qu'on ne peut plus être. C'est la raison pour laquelle les deuils nous concernent tous au plus profond de ce que nous sommes.
- b. L'individu concerné doit quitter aussi un réseau de relations, pour en reconstituer un nouveau. Si le réseau de relations ne change pas, c'est parfois son regard qui est neuf (cfr par exemple un(e) divorcé(e) ou un(e) jeune marié(e) qui doit affronter le regard de ses proches, les jugements, le rapport aux enfants qui change, etc.).
- c. Enfin, ce sont tous les projets de vie (projet au sens heideggerien du terme), ou une partie de ceux-ci, qui deviennent impossibles et qui doivent être soit abandonnés, soit remaniés. Il en va de même des habitudes de vie et du sens que l'on accordait aux choses.

Bref, il est devenu impossible de continuer à vivre comme avant. On doit quitter ce que nous ne sommes plus, les relations qui étaient nôtres, les projets de vie pour passer à autre chose. Tout ceci nous permet de proposer une définition du deuil :

Le deuil est un **travail par lequel un individu meurt à ce qu'il n'est plus pour renaître à ce qu'il est devenu** (*importance de tous les mots !*). Lagache dit aussi que le deuil consiste « à tuer le mort ». Il s'agit donc d'une période d'entre-deux, entre ce que l'on n'est plus et ce que l'on n'est pas encore, une période hors-la-loi en quelque sorte, c'est-à-dire hors de la vie « normale », avec ses règles, ses lois « normales ».