



Ces morts qui nous allègent

[**DEUIL**] La mort d'une mère, d'un époux ou d'un ami apparaît toujours comme une tragédie. Pourtant, certains osent avouer que ce décès d'un très proche les a soulagés, voire libérés. Malgré le chagrin, une nouvelle vie s'est offerte à eux, dans laquelle ils se sont découverts et épanouis.

PAR CHRISTINE ANCEL

IDÉES CLÉS

Accueillir son ressenti

C'est constater que l'on se sent en partie soulagé par la mort d'un proche sans porter de jugement négatif sur soi.

Accepter la relation

C'est reconnaître qu'elle était faite de moments d'amour et de haine, parfois même qu'un rapport de domination nous unissait à la personne disparue.

Continuer le chemin

C'est se découvrir capable, malgré la tristesse, d'être heureux à nouveau et de décider de sa vie.

quasiment seul, sa femme, de santé fragile depuis l'enfance, qui était atteinte d'une hépatite C et de fibromyalgie. « J'essayais de répondre à tous ses besoins, confie-t-il. J'avais parfois envie de me reposer, mais il y avait les courses et le ménage à faire. Il fallait aussi l'écouter. Depuis son décès, je suis délesté de toutes ces obligations. Mais le prix à payer est lourd et injuste, et le soulagement, amer. À présent, j'ai du temps, mais certaines occupations ont perdu leur saveur puisqu'elle n'est plus là. »

Si Philippe veut bien admettre qu'il est soulagé, il n'en trouve pas moins ce sentiment « scandaleux ». Difficile, en effet, de l'éprouver sans se vivre coupable. Pour être apaisés, il faudrait que nous soyons définitivement séparés de l'être aimé ? Nous serions donc bien, en espérant la fin de nos tourments et des siens, un peu responsables de sa disparition ? Pour la psychologue Marie-Frédérique Bacqué¹, cette culpabilité qui suit le soulagement n'est que l'expression d'un fonctionnement archaïque réactivé par le deuil : « Comme le bébé impuissant à agir, mais qui croit pouvoir obtenir ce qu'il désire par la seule force de sa pensée, nous imagi-

nons que la mort de ce proche, dont on peut avoir souhaité qu'il disparaisse, est advenue à cause de nous. » Ce fut le cas d'Émilie, 46 ans : « Aux yeux de ma mère, veuve depuis mes 13 ans, j'étais son bébé pour la vie, son bâton de vieillesse. Mes frères et sœurs sont partis de la maison et je suis restée à ses côtés, puisqu'elle comptait sur moi. Nous avons vécu, jusqu'à mes 29 ans, une relation fusionnelle. Puis une copine m'a proposé de partager une colocation avec elle. J'ai accepté, même si je me sentais coupable de laisser ma mère seule. Deux ans après, elle mourait dans son sommeil d'une rupture d'anévrisme. J'ai vécu une dépression dévastatrice, car je me sentais responsable de sa mort. » Une fois sortie de cette dépression, Émilie a découvert la « légèreté » de la vie : « Je n'étais plus sous le regard de ma mère et n'avais donc plus personne à épater ou à décevoir. »

« Je l'aimais et je le craignais »

Virginie, 40 ans, n'a pas abandonné son amoureux, un « écorché vif » qu'elle avait dans la peau. Deux années durant, elle a surveillé sa consommation d'alcool, l'a apaisé pendant ses nuits d'insomnie, l'a soutenu dans ses démarches avec la justice, a répondu tous les jours à la cinquantaine de textos qu'il lui envoyait, a supporté ses accès de violence et de possessivité... Alors, quand il s'est suicidé, la « boule au ventre » qu'elle avait en permanence l'a quittée : « J'avais tout le temps peur qu'il fasse une bêtise en mon absence. Et je ne pouvais rien dire ou faire sans qu'il fasse un scandale. » Mais Virginie s'est quand même torturée avec cette question : « Pourquoi ne suis-je pas parvenue à le sauver ? »

La culpabilité, si elle prend toute la place, peut bloquer le processus du deuil. On risque d'idéaliser la personne morte et de s'adresser, comme Virginie, des reproches agressifs. Pour que ce processus reprenne son cours, il est indispensable de ne plus se cacher les sentiments ambivalents que l'on a ressentis pour ce proche. « Admettre l'ambivalence, c'est accepter d'avoir ressenti à la fois de la haine et de l'amour pour lui, résume Marie-Frédérique Bacqué. Mais même si on l'a détesté, il nous apparaît ensuite qu'on l'a également aimé et que l'on a fait tout ce qu'il était possible pour lui. »

Michèle a effectivement reconnu la nature contradictoire des sentiments que lui inspirait son père : « Je l'aimais et je le craignais. Je me souviens très bien d'avoir entendu ses pas, un jour qu'il venait me chercher à la crèche, et d'avoir senti mon cœur se mettre à palpiter. Il représentait déjà un danger potentiel. » Philippe, lui, explique qu'une personne qui affronte l'épreuve de la maladie, comme cela a été le cas de son épouse, voit son caractère se modifier : « Avec le temps, elle était devenue agressive, parfois même injuste. Elle me faisait des reproches que je trouvais infondés et ne manifestait pas toujours de gratitude à mon égard. Mais quand une personne que l'on aime souffre, on prend sur soi et on se tait. »

Une fois cette ambivalence des sentiments devenue consciente, place est faite pour un ressenti que certains endeuillés – mais pas tous – qualifient de « libération ». Si le mot ne renvoie pas au corpus psychanalytique, Marie-Frédérique Bacqué le voit comme la claire expression d'un type de relation marqué par la dépendance affective. « Si, au bout du processus de deuil, une personne

« Assumer son désir de vivre est le seul chemin responsable »

VIRGINIE MEGGLÉ, PSYCHANALYSTE

se sent libérée par la mort d'un proche, cela signifie que les relations avec celui-ci n'étaient justement pas libres. Elle a aimé dans des conditions forcées, ce qu'elle ne découvre qu'a posteriori. »

« Aujourd'hui, je suis vraiment moi »

Peu à peu, Émilie a rassemblé les morceaux du puzzle et tout est devenu plus clair. Sa mère danseuse qui tombe enceinte et renonce à une vie d'amoureuse pour élever ses enfants. Et elle, la petite dernière, qui devient tour à tour comédienne, photographe... et déclare à l'envi qu'elle ne sera pas mère. « En fait, j'ai repris le flambeau sans m'en rendre compte. Ma mère était fière de mon indépendance et de ma liberté. En même temps, elle était d'une exigence telle que je cherchais tout le temps à être parfaite. Au point de mettre tous les jours des talons pour être belle. » Peu de temps après le décès de sa mère, Émilie est tombée amoureuse d'un homme qui ne lui aurait probablement pas plu, pas assez « bien » pour elle. Elle a eu des enfants aussi. « Aujourd'hui, je suis beaucoup plus heureuse, car je suis vraiment moi. Et, si j'en ai envie, je porte des ballerines ou des baskets ! » La psychanalyste Virginie Megglé²

appelle cela « faire honneur à la vie transmise par la mère ». Elle recommande d'accueillir en soi ce sentiment de libération sans chercher, dans un premier temps, à l'expliquer. De là à s'en ouvrir auprès de sa famille, de ses amis... « Sans se l'interdire, précise-t-elle, mieux vaut être conscient que certains ne le supporteront pas, car ils le percevront comme une trahison de la mémoire du disparu ou n'aimeront pas la nouvelle personne que vous êtes devenue. » Assumer son désir de vivre est, Virginie Megglé en est persuadée, le seul chemin responsable : « Au bout, il y a un rendez-vous avec soi et la capacité à porter un bel éclairage sur la relation avec l'être décédé. » C'est ainsi que les « souvenirs d'enfance horribles » de Michèle, sans s'effacer, n'ont plus empêché un sentiment d'amour apaisé pour son père de s'épanouir. Et que se sont élevés, dans son jardin, des bouleaux en mémoire de cet homme qui était aussi, dans ses bons jours, un « homme brillant, cultivé et heureux de vivre ».

1. Marie-Frédérique Bacqué, auteure de *L'Un sans l'autre, psychologie du deuil et des séparations (Larousse, 2007)*.
2. Virginie Megglé, auteure de *Bonheur d'être responsable (Odile Jacob, 2014)*.

POUR ALLER PLUS LOIN

À lire *Vivre le deuil au jour le jour* de Christophe Fauré. Plus qu'une présentation des étapes du deuil, cet ouvrage se veut un véritable accompagnement dans ce cheminement propre à chacun (Albin Michel, 2012). Sur Psychologies.com ils ont perdu quelqu'un qu'ils aimaient et ils en parlent sur le forum « Deuil ». Un beau lieu d'entraide.