

VEUVAGE

Comment surmonter la perte de l'Autre ?

Toute perte, toute séparation suscite un profond désarroi. Quand ce deuil concerne celui ou celle que l'on aime, on a vite l'impression de perdre pied. C'est là que le vrai travail de reconstruction commence...

La probabilité de vivre un veuvage, comparée entre les hommes et les femmes de 60 ans et plus, est 2,7 fois plus importante chez ces dernières. Cette situation résulte à la fois de la différence en termes d'espérance de vie entre les hommes et les femmes ainsi que l'écart d'âge entre les conjoints.

UN « TRAVAIL SUR SOI » À ENTREPRENDRE

Le travail de deuil est l'expression employée pour évoquer le travail psychologique

progressif d'une personne après la perte d'un être cher. Il s'agit d'un cheminement long, difficile et douloureux. Chacun franchit les différentes étapes à son rythme, en fonction de son passé, de son histoire, de ses ressources personnelles. Ce travail se fait en général en trois grandes étapes essentielles.

• La période de choc

Après la perte d'un être aimé, le survivant est en état de choc : il est sidéré, abattu. À l'annonce du décès, la première réaction

est le refus ou le déni : la personne se dit que ce n'est pas possible, qu'il y a une erreur. Elle refuse de croire et d'accepter la disparition de la personne décédée. La personne en deuil vit de façon automatique, sans être vraiment présente. Elle peut éprouver une grande difficulté à réfléchir ou à prendre des décisions. Elle peut aussi sentir une certaine distance par rapport à son entourage.

• La période de désorganisation

Cette phase commence lorsque la personne en deuil prend conscience de la souffrance et du vide laissés par la perte. La tristesse et le désespoir apparaissent. Après la mort du conjoint, tout semble dérisoire. La personne envisage l'avenir avec crainte : elle n'a plus goût à rien. Peu à peu, elle s'isole du monde extérieur. Ce repli sur soi peut

entraîner un ralentissement des activités intellectuelles (par exemple une perte de la mémoire). La douleur morale est essentiellement liée à un sentiment d'abandon, de solitude et de manque. La personne veuve découvre que sa vie a basculé. Elle réalise qu'elle doit s'occuper seule de l'éducation des enfants et assurer l'organisation du foyer. La désorganisation de la vie relationnelle et matérielle peut amener la personne à prendre des décisions brutales qu'elle regrettera par la suite, par exemple un déménagement ou la vente de biens.

• La période de réorganisation

Cette période commence lorsque la perte est acceptée, reconnue en tant que telle. C'est la période de reconstruction de soi : la personne est capable de se tourner vers l'extérieur, de créer de nouveaux liens et de retrouver goût à la vie. Cette période n'est pas acquise une fois pour toutes, elle peut être perturbée par un anniversaire ou un événement nécessairement après la perte d'un être aimé. Ce désinvestissement se fait de la manière

suivante. Chaque souvenir, chaque image du passé sont remémorés et associés à l'idée de perte et de disparition. Ce processus s'accompagne d'un désintérêt pour le monde extérieur, d'une absence d'élan, de goût pour la vie et parfois de l'idée ou du désir de mourir (même s'ils ne sont pas exprimés verbalement). ont besoin d'un appui, d'une bouée pour refaire surface. On constate, dans la société contemporaine, une grande solitude et une difficulté à exprimer et à partager une peine. Afin que le travail de deuil puisse s'effectuer dans les meilleures conditions, il est important que l'endeuillé puisse voir le corps de la personne décédée : cela permet d'intégrer la réalité de la mort. Dans le cas de disparition tragique du corps, le travail de deuil sera plus long et plus difficile. L'entourage gardera souvent un espoir que la personne aimée est toujours vivante, ce qui retardera le processus de deuil. Le milieu du travail ou la simple exécution des obligations habituelles, qu'elles soient professionnelles ou familiales, peuvent aider à maintenir un certain cadre de vie, mais, peu à peu, la solitude se fait sentir, et le besoin apparaît de s'appuyer sur les autres.

8 CONSEILS QUI AIDENT

1. Pleurez si vous en éprouvez le besoin. Ne bloquez pas vos émotions.
2. Accordez-vous le temps d'avoir du chagrin.
3. Souvenez-vous que le chagrin doit suivre son cours normal : on ne peut le bousculer ou en faire l'économie.
4. Acceptez l'aide des autres, mais ne les laissez pas vous persuader que vous devez faire des choses avant que vous ne vous sentiez prêt à les faire.
5. Prenez soin de vous. Mangez convenablement et consultez le docteur au moindre souci de santé.
6. Autant que possible, maintenez une « routine » de vie normale et évitez des changements majeurs au cours de la première année.
7. Vivez au jour le jour quand vous vous sentez déprimé.
8. Avec le temps qui passe, soyez disponible pour entamer de nouvelles activités et faire de nouvelles connaissances.





VIVRE SANS L'AUTRE

Veuves... Veufs... Des mots qui font peur. Et pourtant, ils et surtout elles sont nombreux. Discrets, peu reconnus dans la société, que sait-on de leur vie ? De leur désespoir ? De leur solitude ? Veuve à l'âge de 45 ans, Marie-Claire Moissenet raconte dans son livre (« *Traverser le veuvage* », Editions de l'Atelier) la « tempête » que la mort de Pierre, son mari, a représenté pour elle et pour ses proches. Chemin douloureux, fait d'errance et d'accablement, de réorganisations de toutes sortes, de questions qui n'en finissent pas de surgir. Comment réapprendre à vivre après la mort de l'être aimé ? Au cœur de son désarroi le plus fort, elle découvre peu à peu une autre vie qu'elle accueille comme un

bienfait : « *Alors qu'une voie semble se fermer, d'autres s'ouvrent. Tout cela façonne une nouvelle personne, une nouvelle façon de concevoir la vie mais aussi la mort, de percevoir comment continuer. Ce qui est certain, c'est que la vie ne peut continuer sans l'autre, sans les autres, sans aussi, de façon très personnelle parfois, le Tout-Autre : Dieu.* »

UNE SÉPARATION INACHEVÉE

Dans une enquête très intéressante sur le veuvage, Vincent Caradee dans un premier temps, décrit comment ces veufs et ces veuves font face à cette disparition : en s'é, orçant de trouver un sens à leur situation de survivant ; en cherchant de nouvelles occupations et de nouveaux investissements ;

grâce au soutien des proches. Dans un second temps, il se penche sur les mécanismes qui conduisent au repli sur soi, mais aussi sur les nouvelles relations privilégiées qui se développent parfois : plutôt avec une amie pour les veuves, avec une nouvelle conjointe pour les veufs. Enfin, il s'attache à montrer que, contrairement à l'évidence, le décès du conjoint ne marque pas la fin du lien conjugal ; le travail de la mémoire amène à trouver une « bonne distance » avec le défunt qui, dans la plupart des cas, reste très présent dans la vie du survivant.

CHERCHER DU SENS

Écoutez-le d'abord sur la recherche de sens : « *Face à la mort, les hommes n'ont d'autre choix que de tenter de lui donner un sens. Aussi les survivants s'efforcent-ils de trouver une explication à la mort de l'être proche. De même, il apparaît dans certains entretiens que les veuves et veufs cherchent à donner un sens à leur situation de survivant, ce qui est un moyen de circonscrire leur souffrance. Certains tentent, tout d'abord, de relativiser leur propre malheur. De même, il est des veufs qui pensent que cela doit être plus dur pour une femme et, plus souvent, des veuves qui estiment que leur situation n'est pas aussi désespérée que celle des veufs. Un autre mécanisme de consolation revient à considérer que le décès du conjoint était, en fin de compte, préférable à sa survie. Il est possible aussi de se retourner sur son existence et de manifester un certain contentement, de considérer que, tout compte fait, on a plutôt réussi sa vie conjugale.*

D'autres, enfin, vivent leur veuvage comme une épreuve à surmonter, une situation nouvelle qu'il leur faut accepter, par rapport à laquelle ils affirment leur volonté de « reprendre le dessus ». Comme Lucie qui affirme : « J'ai su rebondir dans ma tête. En me disant que j'ai perdu un être cher, mais maintenant je dois continuer à vivre et faire par la même occasion des choses que je n'ai pas pu faire pendant mes quarante années de mariage ».

UNE FORME DE « LIBÉRATION »

Toujours selon Vincent Caradee, « *Dans les représentations du veuvage, l'image du veuvage-affliction se trouve concurrencée par celle du veuvage-libération : à la douleur des veuves explorées répond le plaisir de la vie des veuves « joyeuses ».* Il convient alors de distinguer deux formes de « veuvage libération ». On peut, tout d'abord, entendre par « libération » la fin d'un joug conjugal mal supporté. Parallèlement, sans que le sentiment de libération soit si nettement a' rmé, il arrive que le survivant reconnaisse qu'il a acquis une plus grande indépendance. Ce sentiment peut advenir, en particulier, lorsque le survivant a dû s'occuper de son conjoint malade et que, une fois achevé ce travail de soin astreignant, il parvient à trouver de nouveaux investissements et à redonner un sens à son existence. Ce sentiment peut aussi émerger quand le survivant se lance dans des activités qu'il n'aurait pas réalisées avec son conjoint et qui l'amènent à découvrir un pan de sa personnalité laissé dans l'ombre par la vie conjugale.

REFAIRE SA VIE ?

Quand le travail de deuil est fait, la question est de savoir comment arriver à refaire sa vie, comment arriver à aimer de nouveau ? Françoise Sand, psychothérapeute de couple, conseille dans tous les cas de vivre la phase de deuil avant d'envisager de refaire sa vie : « *Celui ou celle qui subit une rupture connaît une perte d'estime de soi, un doute, une colère. L'accueil d'une nouvelle relation sera plus difficile, mais le temps fait son œuvre de cicatrisation. Là encore, un travail de deuil et de compréhension est nécessaire pour repartir sur de bonnes bases. Certaines personnes ressortent même plus fortes après un échec. De leur souffrance, elles parviennent à tirer, après un travail de compréhension, une plus grande maturité ainsi qu'une plus grande humanité. Elles auront un désir de dépasser leur échec et s'engageront dans un nouveau projet avec plus de chances de réussite.* »

SORTIR DE LA SOLITUDE

Oui, mais comment faire pour se lancer dans une nouvelle aventure amoureuse sans avoir peur du lendemain ? La psychologue répond clairement : « *Pour commencer, il faut éviter de se réfugier dans la solitude en s'enfermant par exemple dans le travail et l'éducation des enfants, et en coupant toute relation sociale. Mais lorsque la vie conjugale a été très longue, certaines femmes n'ont pas envie de repartir dans un autre projet. D'autres s'ingénient une fidélité posthume, mais ces cas sont rares. Il y en avait beaucoup plus par le passé. D'ailleurs aujourd'hui, on évoque des*

relations amoureuses dans les maisons de retraite. Le besoin d'aimer et d'être aimé est inextinguible, quel que soit l'âge ! »

Si nous vivons le deuil comme l'épreuve d'un irremplaçable, puisqu'il est la déchirure que nulle philosophie ne parvient à cautériser, laissons le temps faire son œuvre, sur le chemin de la vérité et de la vie. ■ I.N.

POUR VOUS AIDER

Guerir un cœur en deuil

Répondant à des questions fondamentales - comment vivre sans lui/elle ? La douleur s'arrêtera-t-elle ? - et nourri de témoignages, la nouvelle édition enrichie de ce guide indispensable aux personnes endeuillées et à leur entourage dit et analyse la déchirure. Il apporte un réconfort inestimable pour celles et ceux qui, confrontés à une indicible douleur, ne savent plus comment avancer.

« *Vivre le deuil au jour le jour* » du Dr Christophe Fauré, Albin Michel, 384 p., 19,50 €.

Veuvage précoces

Chaque année, 30 000 femmes et hommes de moins de 55 ans, mariés ou non, sont confrontés à la perte de l'autre et font l'expérience du veuvage. Aujourd'hui, il y a 360 000 veufs précoces en France dont 80 % ont moins de 40 ans. Le livre s'adresse aux veufs et à tous les proches qui souhaitent aider la jeune veuve ou le jeune veuf et peinent à trouver les mots, les gestes, le ton justes.

« *Quand la mort sépare un jeune couple* », de Gréine Golberger, Albin Michel, 256 p., 23 €.