

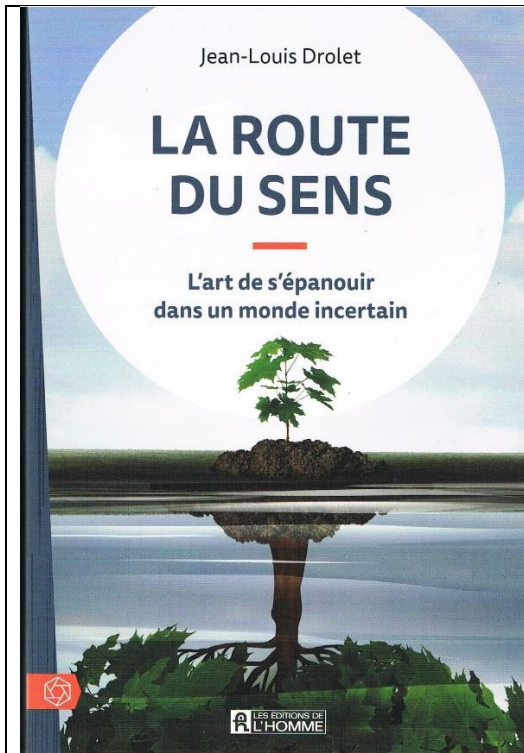
Reconstruire le sens de sa vie après la perte

Conférence donnée dans le cadre du 5^e colloque sur le deuil :
Retour à la vie... sans l'autre

À Montréal, le 20 octobre 2019

Par le Dr Jean-Louis Drolet, psychologue et professeur associé à l'Université Laval
Courriel : Jean-Louis.Drolet@fse.ulaval.ca

Le Dr Drolet est l'auteur de deux ouvrages récents, un essai psychologique sur le sens de la vie, qui a rapidement rejoint un vaste public, au Canada et en Europe, et un roman d'inspiration (ou initiatique).



Est-il utopique de chercher le sens de la vie? Comment peut-on poursuivre cette quête au quotidien? Que faire lorsque notre monde est en perte de sens, que nos repères sont engloutis par la désillusion, l'ennui, le vide?

Éclairant la voie vers les moyens de repousser les limites de notre univers, cet ouvrage est un allié précieux dans le plus grand des projets: tracer une route satisfaisante et significative au cœur de notre existence. Après avoir exposé les trois grandes conditions à respecter pour faire l'expérience du sens, l'auteur explique comment poser un regard lucide sur nous-mêmes pour bien cerner les besoins, les désirs et les rêves qui nous habitent. À travers plusieurs exemples concrets tirés de sa pratique, nous apprenons à transformer nos peurs en confiance et en ouverture, et découvrons que nos souffrances et nos difficultés recèlent des raisons d'exister. Ce livre est un baume pour l'âme, un message rempli de vérité et d'espoir, qui redonne à chacun la liberté et le pouvoir de devenir le héros de sa propre vie.



Rencontres est un roman d'inspiration mettant en scène Tom, un homme dans la mi-trentaine qui a toujours vécu pour sa réussite professionnelle et financière, mais dont le destin prend une tournure tragique lorsqu'il se fait escroquer par ses associés et découvre que sa femme a une aventure avec un autre homme. Il s'ensuit une lourde dépression qui culminera dans sa rencontre avec une *Voix* qui le sort de sa logique habituelle et de sa grande solitude. Mais cette rencontre n'est que la première d'une série de rencontres. Un matin, il décide de partir sans destination précise pour s'aérer l'esprit dans la nature. Sur son chemin improvisé, il croisera des gens qui l'aideront petit à petit à atténuer son amertume et à poser un regard plus lucide sur la vie. Ils provoqueront chez lui une réflexion sur la nature des rapports humains, les valeurs, les choix, l'amour et le sens de la vie.

Avec *Rencontres*, son premier roman, l'auteur poursuit sa quête de sens, en empruntant des chemins où se croisent le scepticisme et le mystérieux.

Reconstruire le sens de sa vie après la perte

1- Le sens remis en question

La première chose qui est remise en question lorsqu'on vit une épreuve, c'est le sens de la vie. Parfois, ça n'en prend pas beaucoup pour dire : « La vie n'a pas de sens ». Pensez-y, combien de fois avez-vous répété cette petite phrase assassine dans votre tête : « Ça n'a pas de sens! » ou « La vie n'a pas de sens. » Et plus l'épreuve est grande, plus nous dénonçons l'absence de sens.

La perte d'un être cher, particulièrement, nous confronte à des réalités qui, souvent, remettent en question le sens de la vie : la maladie, le vieillissement, notre mort éventuelle, notre solitude fondamentale. Confrontés à ces réalités, on se dit alors : pourquoi vivre si nous sommes à ce point vulnérables ? À quoi sert d'aimer, si c'est pour se retrouver seul avec une telle douleur lorsqu'on perd celui ou celle qu'on aime ? Avec toutes les épreuves auxquelles nous sommes confrontés, quel est l'intérêt de l'existence ?

Certes, la perte d'un être cher peut fragiliser le sens de notre vie. Elle peut nous faire perdre nos repères habituels, nos croyances, parfois aussi nos espoirs.

2- L'expérience de la perte

Perdre quelqu'un de central dans notre vie, c'est comme un tremblement de terre qui fait s'écrouler la maison qu'on était en train de construire. On la voyait belle cette maison, on poursuivait un rêve, on avait un projet en tête, mais tout s'écroule. Du moins c'est l'impression qu'on a.

Imaginons un lac clair et transparent, si transparent que l'on voit tout ce qu'il y a au fond de l'eau. Dans notre joie, nous mettons les pieds dedans, mais soudain, le sable remonte à la surface et tout est embrouillé. On n'a pas le choix d'attendre que toutes les particules retombent pour y voir clair à nouveau.

Le deuil, c'est un peu ça. Pour recouvrer le sens, il faut attendre que les particules de chagrin retombent.

Le mot deuil vient du latin *dolere*, qui signifie « souffrir ». Le travail de deuil, c'est un voyage, plus ou moins long, à travers la souffrance.

3- Les conditions du sens de la vie

Comme je l'explique dans mon ouvrage *La route du sens* (2018), nous avons trois grands défis à relever pour donner un sens à notre vie. Nous devons constamment tenter de mieux la comprendre, de la valoriser, et de lui donner une direction. Je fais d'abord un court résumé de ces trois conditions, avant de les appliquer à l'expérience du deuil.

1^{re} condition du sens de la vie : La comprendre

« Le sens de la vie dépend de notre capacité de comprendre, de faire des liens entre les choses afin d'avoir une compréhension utile du monde. » (Drolet, 2018, p.21)

Il nous faut profiter de nos expériences pour mieux nous connaître et connaître le monde dans lequel nous évoluons.

Il nous faut bien utiliser notre capacité d'analyse et de réflexion, et notre jugement, pour résoudre nos incompréhensions et mettre de l'ordre dans notre vie.

2^e condition du sens de la vie : La valoriser

« *Le sens de la vie dépend de notre capacité d'aimer : soi-même, les autres, et l'univers dans lequel nous vivons.* » (Drolet, 2018, p.51)

Il s'agit essentiellement de la capacité d'apprécier et de profiter de la vie :

- Avoir des intérêts, des passions;
- Être ouverts à ce que la vie nous offre comme possibilités;
- Vibrer à la vie : éprouver du plaisir, de la satisfaction;
- Accueillir constructivement les difficultés, les épreuves et la souffrance (pour ne pas qu'elles altèrent la Valeur de notre existence).

3^e condition du sens de la vie : Se donner une direction

« *Le sens de la vie, c'est d'aller à la rencontre de ce à quoi l'on aspire.* » (Drolet, 2018, p.79)

- Avoir des buts, poursuivre des objectifs, être engagés;
- Réaliser des projets;
- Renoncer au passé, regarder vers l'avant;
- Exercer notre capacité de choix et notre volonté;
- Apprendre à faire face aux obstacles et à l'adversité.

Si l'on ne répond pas à ces trois conditions – Comprendre notre existence, la Valoriser, lui donner une Direction –, on expérimente des symptômes tels que l'ennui, l'anxiété, la confusion, l'absence de vitalité, un manque d'intérêt et de direction, un sentiment d'inutilité, bref, une perte de sens.

Or, lors d'une épreuve ou d'une transition importante, ces trois conditions sont mises à mal. Notre vision de la vie est parfois assaillie, nos valeurs sont souvent remises en question, nous pouvons perdre notre élan et notre direction et vivre de l'égaré.

Dans certains cas, la perte de sens est si forte qu'elle mène au suicide.

* * *

Dans ce qui suit, je reprends les trois conditions du sens de la vie, mais en les appliquant plus directement à la perte et au deuil.

4- La compréhension de la vie (1^{re} condition du sens) et l'expérience de deuil

Si nous voulons être heureux et profiter de la vie, nous avons une multitude de choses à apprendre, et donc, à comprendre. Vivre, c'est en réalité apprendre sans cesse. Par exemple : nous devons apprendre à devenir autonome, apprendre à aimer, apprendre l'effort et la discipline, apprendre à décider librement, développer des connaissances et des compétences, apprendre à gérer notre anxiété et à bien réagir au stress, apprendre à

jouer, apprendre la communication et la résolution de conflit. Tous ces apprentissages ne sont pas forcément faciles. Parfois, nous passons toute une vie à tenter d'assimiler certaines réalités.

Concernant le deuil, il y a trois réalités que nous avons de la difficulté à comprendre, et donc, à voir comme ayant un sens, un rôle dans notre vie :

- Notre finitude (c.-à-d. notre condition de mortels) ;
- L'expérience de la perte (toute forme de perte) ;
- Notre absence de contrôle face à certaines choses (notre impuissance).

Première réalité liée au deuil à comprendre : notre finitude.

Nous devons apprivoiser notre finitude.

De façon générale, nous ne voulons pas trop penser à la mort. Nous avons plusieurs moyens pour l'éviter. Le plus important consiste à la repousser à plus tard, bien plus tard. À 80, 90, 100 ans. Et, nous l'espérons, la mort nous prendra dans notre sommeil, et bien avant celle de nos enfants.

En un mot, bien que nous en ayons une certaine conscience, nous nions la mort. Cette négation est en partie utile, car trop y penser nous plongerait dans l'angoisse. Par contre, la mort est bien réelle. Elle fait partie du tissu même de la vie. On estime que la Terre a vu naître et disparaître entre 60 et 100 milliards d'êtres humains. Nous ne sommes pas les premiers, et nous ne serons pas les derniers.

En réalité, nous aurions intérêt à penser à la mort plus régulièrement, à moins la nier. Car être conscients de la mort nous est bénéfique.

Trois effets bénéfiques de la conscience de la mort :

- 1- La mort permet de créer un état d'urgence sain: Je n'ai pas l'éternité pour réaliser mes projets, pour aimer d'autres personnes, etc. Je dois aller à l'essentiel et faire ce qui correspond le plus à ce que je suis, à ce que je veux vraiment.
- 2- La conscience de la mort nous rend plus humbles et nous aiguille sur les valeurs fondamentales. Elle nous aide à nous éloigner des préoccupations mondaines (la jalousie, les apparences, la compétition, l'argent) pour nous concentrer plutôt sur des valeurs telles que l'amour, l'amitié, le partage, l'entraide, la nature et les plaisirs simples, la connaissance, le travail honnête.
- 3- La conscience de la mort nous incite à protéger la vie, et donc, à prendre soin de nous-mêmes et de notre environnement, à éviter les guerres, et aussi à éviter les risques inutiles.

Je connais une dame qui a perdu son fils, au début de la vingtaine. Il s'est tué en motocyclette. Le seul constat qu'elle pouvait faire, c'est : « Il allait trop vite. On lui disait, mais il n'écoutait pas. » Tous les comportements à risque sont des façons de nier notre vulnérabilité, et donc, la mort.

Du point de vue de la théorie du sens, il est donc faux de dire que la mort est insensée, inutile. Si nous n'étions pas mortels, l'existence serait bien différente. Immortels, rien n'aurait plus de valeur, rien ne presserait. Il n'y aurait plus cette tension qui vient avec l'urgence de vivre.

Vous connaissez peut-être ces paroles chinoises : « On a deux vies, et la seconde commence lorsqu'on prend conscience qu'on n'en a qu'une. » Cela exprime bien l'idée qu'apprivoiser notre finitude, l'intégrer dans notre compréhension de la vie est non seulement utile, mais nécessaire.

* *

**Deuxième réalité liée au deuil à comprendre : la perte.
En plus d'apprivoiser notre finitude, nous devons apprendre à accepter,
à consentir à l'expérience de la perte, toute forme de perte.**

Plus tôt, j'ai dit que le deuil impliquait d'attendre que les particules de chagrin retombent pour recouvrir le sens. D'un point de vue professionnel, cependant, on peut faire plus que d'attendre. On peut aider la personne en deuil à comprendre sa perte spécifique, car chaque perte est différente, et chaque perte survient dans un contexte précis.

Prenons l'exemple de Sylvie Bernier. Cette tragédie n'aurait pas eu le même sens si elle était arrivée à une personne sans lien de signification particulier avec l'eau. Certes, cela resterait une tragédie, mais la perception que la personne en aurait serait différente. Imaginons qu'à la place de Sylvie Bernier, cela aurait été une personne qui ne sait pas bien nager.

Une épreuve, une souffrance est une expérience personnelle et subjective. Mon expérience difficile, c'est moi qui la vis. Cette épreuve, c'est à moi qu'elle est arrivée. Cette souffrance, c'est moi qui la ressens. Et j'y réagis avec mon tempérament, mon histoire, mes valeurs, mes croyances, ma manière de faire face aux difficultés de la vie.

Découvrir le sens qu'a pour soi une expérience difficile – sa nature, son contexte, ses causes précises, ses conséquences sur soi – aide à la surmonter et à se donner une nouvelle direction. Mais cela nécessite d'entrer dans la douleur, le chagrin. Cela nécessite d'accueillir totalement notre expérience. De la porter. De la supporter. C'est ainsi qu'on peut graduellement lui donner un sens.

* *

**Troisième réalité liée au deuil à comprendre : notre absence
de contrôle face à certaines choses.**

**Comprendre la vie, c'est, entre autres, se faire une raison devant l'inéluctable (ce qu'on ne peut changer).
C'est accepter qu'il y a des choses sur lesquelles nous n'avons aucun pouvoir, parce que la vie est ainsi faite.**

Un de mes patients a voulu comprendre de quoi sa fille de 26 ans était morte, dans son sommeil. L'autopsie a révélé qu'elle souffrait d'un trouble cardiaque congénital. Cette nouvelle n'a pas éradiqué la peine, mais a aidé à comprendre que sa fille était en quelque sorte condamnée à mourir jeune. C'était son destin.

Selon Viktor Frankl, un psychiatre qui a connu les camps de concentration, l'acceptation – cette attitude qui nous aide à supporter notre destinée – est non seulement une action, mais « l'accomplissement *le plus haut* qu'il soit donné à l'homme de réaliser ». Quand il n'y a plus rien à faire, « il faut alors adopter *l'attitude qui convient* face à la destinée qui s'impose » (1970, p. 74).

Souvent, quand nous souffrons, nous rejetons le réel en disant « Ça ne devrait pas être! », « Ça ne devrait pas être arrivé! » Bien sûr, la douleur peut être très forte, trop forte. C'est elle qui nous fait dire : « Ça ne devrait pas être! » Mais voilà, la réalité est! Et nous ne gagnerons pas si nous nous battons avec la réalité, si nous la refusons. Il ne nous reste qu'à construire à partir d'elle.

Goethe avait raison de dire: « Il n'existe pas de situation que nous ne puissions ennoblir, soit en agissant, soit en acceptant. » Dans le travail du deuil, il faut faire les deux :

- Accepter/supporter la perte (ne pas se battre contre cette réalité);
- Continuer sa vie sans l'autre (agir).

En résumé, pour répondre à la 1^{re} condition du sens, le deuil nous met face à trois réalités qu'il nous faut mieux comprendre :

- 1- Notre finitude (c.-à-d. notre condition de mortels)
- 2- L'expérience de la perte (toute forme de perte)
- 3- Notre absence de contrôle face à certaines choses (notre impuissance)

Si nous n'avons pas fait de place à ces réalités auparavant dans notre réflexion sur l'existence, le deuil peut nous aider à le faire. Il peut nous permettre de mieux les comprendre, de les accepter davantage, et de mieux nous y préparer.

* *

5- La Valeur de la vie (2^e condition du sens) et l'expérience de deuil

Bien sûr, il peut être difficile de supporter la perte, de l'accepter. À un degré plus ou moins grand, la perte remet en question la *valeur* de la vie. Parfois, elle détruit notre maison complètement. Imaginons perdre notre enfant de 10 ou 20 ans. C'est la hantise de tous les parents. Dans notre souffrance et notre révolte, nous pensons alors : la vie n'a pas de sens.

Le problème c'est que, sans nous en rendre compte, nous disons qu'une vie qui se termine tôt n'a pas de sens. Que pour qu'elle ait un sens, il faudrait qu'elle dure, disons, 80 ans. Cette vision est celle du non-sens. Elle va de pair avec la souffrance ressentie. Elle va de pair avec l'incompréhension : pourquoi donner la vie si celle-ci est aussitôt enlevée?

La vision du sens, elle, voit dans cette brève vie un privilège, et un enrichissement. Cette vie, bien que brève, a offert quelque chose à ses proches, recelé une multitude de significations. À preuve, la douleur est forte, voire intenable. C'est ce sens que l'on peut éventuellement aller récupérer, une fois que la souffrance s'est amoindrie.

Une femme, dont la fille était décédée à 12 ans, m'a dit qu'une fois la grande douleur passée, elle s'était mise à faire une liste de tout ce que son enfant lui avait apporté. Malgré la perte, elle était contente de l'avoir eue dans sa vie. Elle mettait ainsi l'emphasis sur son héritage. Malgré sa peine, encore bien palpable, elle valorisait cette courte vie.

Encore une fois, nous avons avantage à ne pas résister à ce qui nous arrive. Nous devons avoir le courage d'accepter l'inéluctable : « le changement est inévitable, les pertes sont inévitables, tout cela fait partie de notre destinée en tant qu'humains. » (Drolet, 2018, p. 66)

* *

Je ne sais pas si vous avez vu le documentaire de Fernand Dansereau, *Le vieil âge et l'espérance*. Dans un passage que je trouve particulièrement touchant et significatif, il y a un homme, allongé près de sa femme, avec qui il partage sa vie depuis 48 ans. Elle est atteinte d'Alzheimer. Il la regarde tendrement et dit : « La vie n'a pas de sens. » Elle prend un bon moment avant de répondre, le regarde fixement dans les yeux, lui sourit et lui dit : « Mais c'est beau. »

La vie n'a pas de sens, mais elle est belle. En quelques mots, ils ont mis en évidence le paradoxe de l'existence auquel nous sommes tous confrontés : la vie n'a pas de sens clair, objectif, certain, ce qui nous laisse dans une sorte de vide subjectif, de questionnement incessant. Malgré tout, elle est belle et captivante. Elle permet entre autres l'amour. C'est je pense ce qu'elle lui disait, dans un moment de lucidité : « Oui, peut-être qu'à bien des égards, la vie manque de sens, mais elle est belle, et je t'aime. »

* *

En schématisant, nous avons deux façons possibles de réagir aux épreuves : soit nous nous laissons sombrer dans la dépression, soit nous allons de l'avant en faisant face à nos difficultés et en relevant les grands défis auxquels la vie nous soumet. En d'autres mots, soit nous régressons soit nous continuons d'évoluer. Peu importe les circonstances, du point de vue du sens, se laisser tomber est la pire option. Elle revient à dire : « Je n'ai plus de valeur »; « Ma vie ne vaut plus la peine ». L'autre option, c'est de prendre soin de soi et de soigner son chagrin.

Soigner son chagrin est une façon de valoriser son existence, de s'aimer.

Je connais quelqu'un qui a perdu l'un de ses deux fils lors d'un accident de chasse. Le pire c'est que c'est son autre fils qui l'a atteint d'une balle, par accident. Un an après, elle m'a confié que ce qui l'avait le plus aidée, c'était de se sentir entourée par des gens qui les aimaient elle et sa famille.

L'amour sous toutes ses formes est l'antidote naturel au chagrin. À commencer par l'amour de soi. Après tout, le sens de la vie dépend en bonne partie de la valeur que l'on se donne à soi-même, de la capacité de prendre soin de soi. L'autre est parti(e); je dois m'occuper de moi-même, c'est ma responsabilité. Pour y parvenir, je dois m'accrocher à l'espoir que ma souffrance diminuera éventuellement en intensité, qu'il y a une lumière au bout du tunnel.

Cette croyance n'est pas une illusion. Si je me laisse vivre mon deuil, si j'accueille la réalité de ma perte, à un moment donné, je verrai la lumière au bout du tunnel. Si j'accepte que la perte fait partie intégrante de l'existence, et donc qu'elle est naturelle, elle va contribuer à me définir plutôt qu'à m'annihiler. Le deuil agit mystérieusement, il nous guide vers la lumière, il permet au sens de se renouveler, il permet d'envisager une nouvelle maison à construire, un nouveau projet.

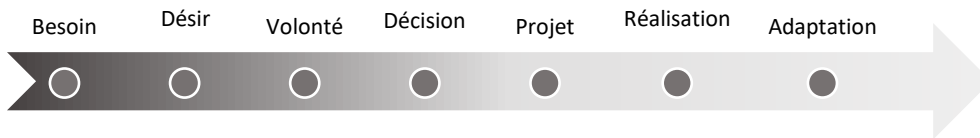
* *

6- La direction de la vie (3^e condition du sens) et l'expérience de deuil

Avancer dans le deuil, c'est lâcher prise graduellement, c'est reconnaître que la personne n'est plus là, sauf dans nos souvenirs. C'est accepter la séparation. Tant que nous ne pouvons supporter la séparation, il est difficile de vouloir réorganiser notre vie sans cette personne. Il est difficile de se donner une nouvelle direction.

Selon ma théorie du sens, cela se comprend. À la base, nous sommes des êtres d'intention. Toute notre vie, nous poursuivons des buts, petits ou grands.

Nous poursuivons toujours des buts (Drolet, 2018)

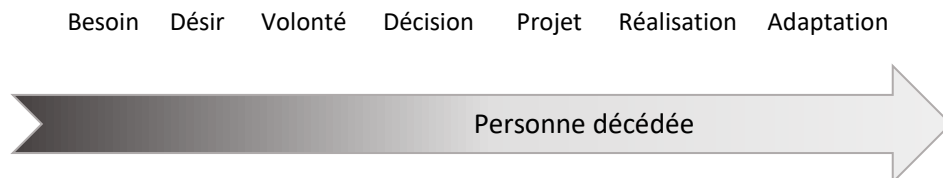


Nous avons des besoins, qui se transforment en désirs, puis nous décidons d'agir pour réaliser certains d'entre eux, nous élaborons des projets et les réalisons du mieux que nous le pouvons. La poursuite de nos buts donne un sens et une direction à notre vie.

* *

Or, quand nous vivons une perte significative, surtout au début du deuil, toute notre volonté, ou du moins une partie, est centrée sur la personne décédée. Elle devient en quelque sorte notre **but unique**.

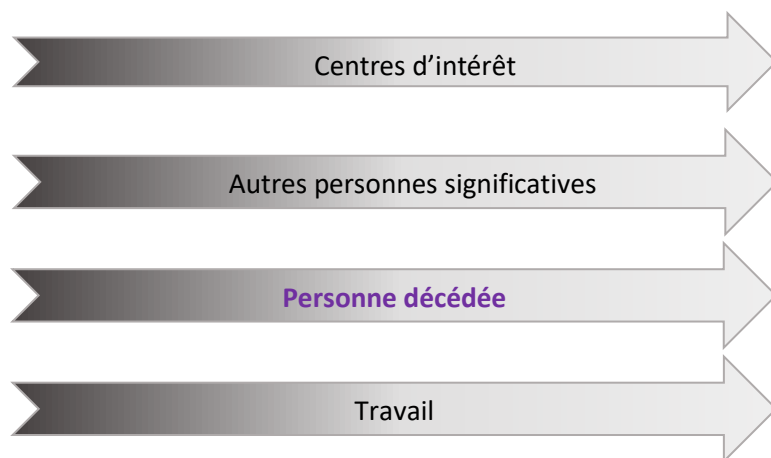
Nous poursuivons toujours des buts



Au fond, ce que nous désirons, c'est rester relié à l'être qu'on a perdu. Cela peut être d'autant plus vrai lorsque la personne était notre seul véritable pilier psychique, la seule personne importante dans notre vie.

À cet effet, j'ai pu le constater, lorsqu'on a plusieurs responsabilités, intérêts, engagements (professionnels, personnels) ou liens significatifs, cela peut aider à sombrer moins profondément dans le chagrin. Un de mes patients, par exemple, avait une pratique professionnelle importante, une femme et deux autres enfants, quand il a perdu sa fille ainée. Il avait aussi une passion pour l'horticulture et l'ornithologie. Tous ces lieux d'investissement l'ont clairement aidé à vivre son deuil, même s'il était envahi régulièrement par un chagrin intense.

La personne décédée : un but saillant parmi d'autres buts



Comme je viens de le dire, à un degré ou l'autre, cependant, et surtout au début du deuil, nous sommes habités par la personne que nous avons perdue. C'est avec elle qu'on veut être. C'est elle qu'on espère. C'est d'elle dont on s'ennuie. Elle mobilise une partie ou, parfois, la totalité de nos énergies et de notre attention. Elle devient alors notre direction, si bien qu'on ne peut vouloir quoi que ce soit d'autre.

Cette étape est compréhensible et nécessaire dans le travail de deuil. Si cette personne jouait un rôle important dans notre vie, si elle était un pilier de notre *structure de sens*, il est normal de vouloir la conserver dans notre vie, de s'accrocher à elle, de lui donner toute ou une bonne partie de notre attention. En quelque sorte, nous lui rendons hommage par la voie de notre peine. Nous lui rendons hommage en y pensant très fort, en rêvant à elle, en l'apercevant tourner un coin de rue, en soulignant son anniversaire de naissance, en conservant des objets qui lui appartenaient.

Imaginons l'inverse, que nous l'oublions aussitôt qu'elle est partie. De quel sorte d'amour s'agirait-il? Je t'aime mais aussitôt que tu n'es plus là, je passe à autre chose!

Souffrir suite à la perte d'un être cher, c'est prendre le temps de lui dire qu'il a été important pour nous. C'est apprécier son existence. Ainsi, comme je l'ai dit plus haut, la souffrance a une utilité :

- Elle permet de ressentir toutes les émotions qui sont rattachées à cet être que nous avons perdu;
- Elle permet de revoir notre vie avec lui, les expériences que nous avons vécues ensemble;
- Elle nous prépare à apprécier son héritage affectif, ce qu'il nous a légué, l'impact qu'il a eu sur notre vie;
- Elle protège le lien en lui permettant de se perpétuer sous une autre forme, plus symbolique, plus spirituelle.

Plusieurs transforment constructivement leur chagrin en se lançant dans des projets en lien avec la personne décédée. Par exemple, certains vont créer une association d'endeuillés. D'autres décideront d'accompagner des personnes en fin de vie. D'autres vont publier un livre pour partager leur expérience. Vous connaissez peut-être le juge québécois, Michael Sheehan, engagé dans la lutte contre le suicide depuis 20 ans. Il donne des conférences un peu partout au Québec sur la prévention du suicide. Son fils s'est suicidé à l'âge de 25 ans. Pierre-

Hughes Boisvenu a fondé l'Association des Familles de Personnes Assassinées ou Disparues (AFPAD) en 2002, après l'enlèvement, le viol et le meurtre de sa fille Julie. Je connais un Américain d'origine chinoise qui a tiré profit de son expertise en informatique pour créer, dans les années 70, une base de données nationale des personnes disparues. Sa fille avait été tuée et enterrée par son amoureux. Ce que fait Sylvie Bernier sert aussi une cause sociale.

C'est dire l'influence concrète qu'a eue la personne décédée sur leur vie. C'est dire aussi jusqu'à quel point l'épreuve peut contribuer à nous définir. D'ailleurs, de manière générale, nos épreuves dictent très souvent nos choix de vie, elles nous aident à définir notre mission. Je connais un homme qui a décidé de devenir avocat après avoir été victime d'injustice. Un autre qui est devenu cardiologue parce que dans sa généalogie, il y avait considérablement de problèmes cardiaques.

Entreprendre des projets en lien avec la personne décédée est une façon de lui rendre hommage, d'être toujours en lien avec elle, symboliquement. Oui, il nous faut renoncer à sa présence physique, mais c'est une façon de renoncer le moins possible.

Ces exemples mettent en évidence que malgré la douleur de la séparation, nous restons les créateurs de notre vie. C'est à nous-mêmes de continuer de la construire. C'est notre besoin fondamental de sens qui agit ici. Il nous dit que pour vivre à nouveau, pour goûter encore à la vie, il est nécessaire de recommencer à nous investir : dans des relations, des projets, des activités.

Malgré que nous n'ayons pu empêcher la mort de l'être aimé, nous avons une marge de manœuvre, un pouvoir face à notre vie, une liberté. Le chagrin n'annule pas notre liberté. Ce sont deux choses différentes. Et la liberté dont nous jouissons fait autant partie du tissu de la vie que la mort. Une liberté qui nous dit que nous avons d'autres possibilités, après la perte. Mais pour renouer librement avec nos possibilités, il faut attendre que la douleur se soit atténuée. Attendre que les particules de chagrin retombent.

* *

En définitive, c'est notre engagement à vivre notre vie qui lui donne sa valeur.

En thérapie, je vois des gens qui cherchent à se protéger de l'engagement. C'est comme s'ils se disaient : si je ne vis pas trop, si je ne suis pas trop vivant, si j'évite de prendre des risques, je serai protégé des accidents de parcours, des déceptions de la vie, des souffrances. Mais vivre, ce n'est pas ça. Vivre c'est vouloir faire des expériences diverses, c'est s'engager, c'est risquer d'aimer profondément. Ceux qui s'y refusent, qui se tiennent à l'écart du mouvement de la vie, en payent le prix, un prix énorme. Par exemple, une patiente de 70 ans m'a dit récemment ne pas beaucoup tenir à la vie. Elle n'a pas de réels « piliers psychiques », des personnes qui lui insufflent un désir de vivre, des personnes que, si elle les perdait, elle ressentirait une réelle peine. Par peur, elle s'est toujours tenue loin de l'engagement, des relations intimes. Elle s'est habituée à vivre sans ce genre de relation. Maintenant, à 70 ans, elle se rend compte que même si elle a des sœurs et des amies de longue date, si l'une d'entre elles mourait, cela ne l'affecterait pas significativement.

Voilà le paradoxe : peut-on aimer la vie si on ne tient à rien, si on ne veut rien ? La réponse est non. Mais, si on aime, on risque de perdre et d'avoir mal. C'est le paradoxe de l'amour. Il est beau, il est nécessaire à notre épanouissement, mais il met en danger. Et plus la relation est forte et pleine de promesses, plus il est difficile de supporter la perte.

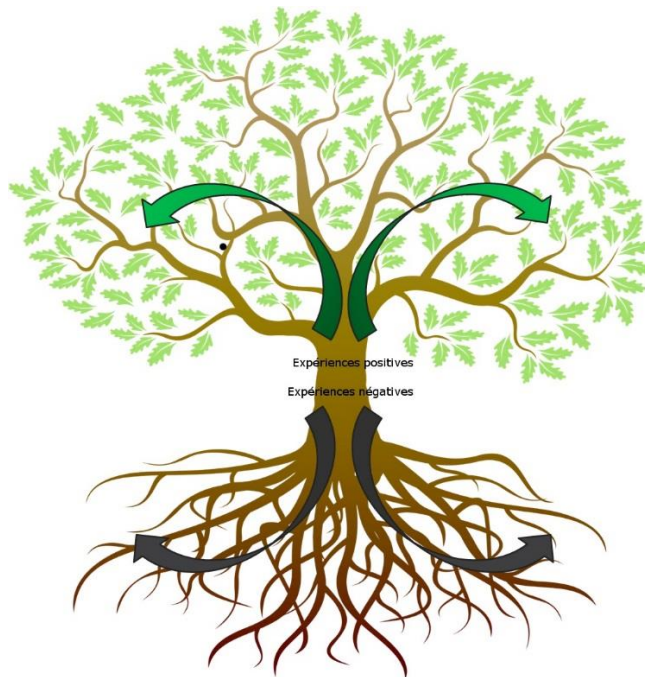
7- Renforcer le sens, malgré la perte

Vous connaissez la fameuse phrase de Nietzsche : « Ce qui ne nous tue pas nous rend plus fort ? » Ce n'est pas faux. Les épreuves peuvent autant nourrir et solidifier le sens que les expériences positives. Si ce n'était pas le cas, nous serions bien mal pris, car la vie est remplie de difficultés, de déceptions, d'échecs, de souffrances, de pertes.

Les *expériences positives* nous aident à apprécier la vie en nous procurant du plaisir et en contribuant à notre détente. Elles nourrissent notre confiance en la vie.

Les *épreuves*, pour leur part, créent une tension, un état de vulnérabilité, un vide, une perte de sens, une urgence. Elles nous mettent en contact avec nos besoins de base.

Autrement dit, les grandes épreuves nous invitent à planter nos racines plus profondément. Si nous réussissons, nous ressortons de ces expériences avec un sens renouvelé et plus solide que celui que nous avions avant l'épreuve.



Le lien dynamique constructif entre l'épreuve et le sens de la vie peut très bien s'expliquer :

- L'épreuve nous force à mieux nous comprendre et à mieux comprendre la vie (1^{re} condition du sens), du moins certaines dimensions qui nous échappaient jusque-là. Or, mieux comprendre nous aide à mieux vivre.
- L'épreuve nous aide aussi à apprécier (2^e condition du sens) certaines choses que nous prenions pour acquises ou auxquelles nous n'étions pas sensibles.
- L'épreuve nous amène aussi à revoir la direction de notre vie (3^e condition du sens) : nos objectifs et la qualité de notre engagement.

Tous ces changements ont pour effet de renforcer notre lien avec l'existence.

Ceux qui vivent de grandes épreuves savent quelque chose que les autres ne savent pas. S'ils se laissent être transformés par leur expérience, ils deviennent des êtres plus riches et, éventuellement, une ressource pour les autres. Comme dans les exemples que j'ai donnés plus tôt.

Plusieurs en témoignent. Ils disent que le deuil les a fait grandir, les a enrichis. Leurs valeurs ont changé et leurs relations sont plus profondes. Le deuil débouche sur plus d'humanité.

Idéalement, donc, l'épreuve, la perte, le deuil nous amènent à développer des dimensions de notre vie que nous n'avions pas développées jusque-là. Je pense à une patiente qui a dû apprendre l'autonomie quand son mari a été placé en CHSLD. Derrière la solitude de la séparation, la tâche qui l'attendait, c'était d'apprendre à s'occuper d'elle-même émotionnellement, ce qu'elle ne faisait pas jusque-là. Ou cette autre qui, après la perte de son conjoint, s'est mise à aimer différemment, plus profondément ceux et celles qu'elle croisait sur son chemin.

* *

Mais plusieurs ne profitent pas de l'épreuve pour remettre des choses en question et faire des changements dans leur vie. À titre d'exemple, j'ai une patiente dont les trois frères se sont suicidés alors qu'elle avait 14 ans pour le premier, 27 ans pour le deuxième, et 28 ans pour le troisième. Sa famille n'a pas profité de l'occasion, suite au premier suicide, pour apprendre à parler, pour apprendre à se soutenir entre eux. Ils ont continué de vivre comme si rien n'était arrivé. Ils ont consulté une fois en famille mais le père a quitté la rencontre en disant qu'« il ne voulait pas en parler ».

Ne pas parler, c'est ne pas faire place à l'amour guérisseur. Le récit construit, comme le dit avec justesse Boris Cyrulnik.

Ils n'ont pas pris le temps de s'arrêter pour comprendre ce 1er suicide : ses causes, son sens, son message. Ni le 2^e d'ailleurs. Ils ont laissé le suicide décimer leur famille. Car le suicide est contagieux, comme l'amour, comme la passion de vivre. Elle avait lu mon livre et, sans pouvoir le dire explicitement, elle venait pour apprendre à parler en vue d'assimiler cet héritage familial éprouvant, et donner un nouveau sens à sa vie maintenant que ses parents, à leur tour, étaient décédés.

* *

En réalité, nous tissons notre vie tant à partir de nos difficultés et épreuves que de nos expériences positives.

Ce n'est pas la vie qui nous donne un sens,
c'est nous qui lui en donnons un en métabolisant nos expériences.

Le défi consiste à se laisser être transformés par nos expériences, sans savoir d'avance où nous mèneront ces transformations.

8- Les obstacles au travail de deuil

Le deuil est le processus naturel de guérison. Une partie de ma tâche comme intervenant consiste à faire en sorte qu'il n'y ait pas d'interférence dans ce processus, d'obstacles qui viendraient empêcher le deuil de se faire normalement. Voici certains des principaux obstacles au vécu du deuil :

1^{er} obstacle au processus de deuil :

Ne pas se laisser ressentir, comme s'il était anormal d'avoir des émotions fortes.

Il est normal de souffrir lorsqu'on vit une perte ou une épreuve. Mais plusieurs personnes endeuillées expriment une angoisse par rapport à la normalité : « Ma souffrance est-elle normale? Dure-t-elle trop longtemps? Ce que je ressens, ce à quoi je pense, est-ce normal? » Or, évoluer dans son deuil, c'est laisser les émotions s'exprimer. Le simple passage du temps ne suffit pas. Les émotions doivent évoluer, c'est cela, le travail du deuil. C'est un travail psychologique impliquant une réflexion sur son expérience. Il faut penser son chagrin (Beauthéac, 2010).

2^e obstacle au processus de deuil :

La tendance à interpréter les émotions liées à la perte sous l'angle de la maladie mentale.

J'entends souvent des personnes qui sont allées voir le médecin et en sont ressorties avec des antidépresseurs parce qu'elles pleuraient. On est très vite à se dire anormal. On vit dans un monde qui cherche de plus en plus à se diagnostiquer.

Si je ressens de la tristesse (je me sens déprimé) = Je suis dépressif

Si mon conjoint me manque = Je suis dépendante affective

Si je désire avoir une nouvelle relation après la mort de mon conjoint = Je suis sans cœur, égoïste en amour

Si je ne suis pas stable, que mon humeur change = Je suis bipolaire

En diagnostiquant tout, nous évitons notre expérience plutôt que de la vivre. Et au lieu d'avoir des ressentis, nous avons des symptômes. Par conséquent, au lieu d'être en deuil, de vivre un grand chagrin, nous sommes dépressifs, bipolaires ou obsessionnels. Et nous nous concentrons sur nos symptômes plutôt que sur notre perte et notre chagrin.

Le chagrin n'est pas une maladie mentale !!!

En n'accueillant pas notre expérience telle que nous l'éprouvons, nous compliquons le travail de deuil et, de ce fait, amplifions et prolongeons notre souffrance.

Lors d'une rencontre, un patient m'a dit qu'il aurait préféré que ce soit l'un de ses deux fils qui meure. Ça peut paraître dur, mais c'est ce qu'il ressentait, car sa fille le remplissait de joie et de fierté, alors que ses deux fils lui donnaient du souci. Du point de vue de la reconstruction du sens, toute émotion a sa place dans le deuil. Il nous

faut entrer dans nos émotions, et dans nos pensées persistantes. Surtout, ne pas les rejeter, ou en avoir peur. Il faut toutes les accepter, même celles, et peut-être surtout celles qui nous paraissent moins nobles.

La mouvance de l'émotion

Une émotion, si on la laisse exprimer ce qu'elle a à dire, n'est jamais permanente.

C'est lorsqu'on se bat avec elle, qu'on la repousse, ou qu'on la vénère, qu'elle s'attarde et s'installe dans une forme de permanence. Elle se rigidifie. Elle se transforme en statut de sel. Elle s'enkyste.

Une émotion évolue, change, parce qu'elle est une interprétation. Et toute interprétation, si on la laisse passer, suivre son chemin, conduira à d'autres interprétations, et ainsi de suite.

3^e obstacle au processus de deuil :

Recourir à des médicaments puissants (trop longtemps), ce qui peut geler la vie émotionnelle, nuire au bon fonctionnement cognitif (empêcher une bonne réflexion) et affecter l'énergie et la forme physique générale.

4^e obstacle au processus de deuil :

Vouloir faire son deuil rapidement, « vouloir en finir » et passer à autre chose.

Le deuil non fait restera toujours en plan, il attendra toujours qu'on le fasse, et il nous le fera savoir par toutes sortes de symptômes. Une grande souffrance ne disparaît pas complètement. Elle évolue, et perd en intensité.

Souvent, ce sont les gens autour qui veulent qu'on passe à autre chose. Ils ne veulent pas entendre parler de souffrance, en être témoin. Ça dérange, ça fait peur. Comme ils ne veulent pas entendre parler de vieillesse, de maladie, de mort. Il ne faut pas trop compter sur les autres. Ils ont leur propre vie à mener.

5^e obstacle au processus de deuil :

Certaines caractéristiques/limites/attitudes personnelles

Un négativisme, une difficulté à relativiser, un niveau d'anxiété élevé face à la vie, une faible proactivité, une difficulté à prendre ses responsabilités, une faible autonomie émotionnelle, une faible créativité, une absence de centres d'intérêt, des compétences interpersonnelles limitées, peu de liens significatifs, une absence de projets personnels, une difficulté à prendre soin de soi (faible estime de soi).

Prendre conscience de certaines de nos lacunes peut orienter nos efforts et servir notre évolution.

9- Adopter l'attitude constructive/positive

Je ne suis pas un fan de la pensée positive, c'est-à-dire cette manière de penser qui tend à mettre de côté ce qui ne va pas : le conflit, la douleur, les problèmes non résolus..., pour ne voir que le positif. Selon moi, cette approche est fautive et artificielle. Mais plus j'avance dans ma pratique et dans ma vie, plus je me rends compte

de l'importance de percevoir le côté positif des choses. C'est d'ailleurs la deuxième condition du sens : apprécier la vie, la valoriser, voir tout ce qu'elle nous offre.

Même quand il n'y a pas de grandes épreuves, nous sommes en général trop portés à mettre l'emphase sur le négatif : nos peurs diverses, les défauts des autres, nos propres limites, les conflits dans le monde, tout ce qui ne tourne pas rond dans la société...

Beaucoup voient le verre à moitié vide.

Sans nier le négatif, les choses difficiles de la vie, il est crucial de percevoir et d'apprécier le positif. Ceux qui voient le verre à moitié plein sont plus heureux et réagissent mieux face aux épreuves.

Au dernier Salon du livre de Québec, tout en examinant mon ouvrage, *La route du sens*, un homme s'est mis à me parler de sa femme, décédée deux ou trois ans auparavant. Pendant sa maladie, me disait-il, elle voyait toujours *le beau côté*. Par exemple, à la fin, elle était contente d'avoir vécu jusqu'à 62 ans. Pendant qu'il m'en parlait, il souriait, et ses yeux brillaient de fierté et de joie. Elle représentait pour lui un modèle à suivre. Elle lui avait fait ce cadeau.

Viktor Frankl donne cet exemple clinique. Un vieux médecin vient le voir. Il a perdu sa femme il y a un an et ne s'en remet pas. Frankl lui demande alors s'il a réfléchi à ce qui serait arrivé si lui-même était mort avant sa femme. Et l'homme de répondre : « C'est inimaginable, ma femme en aurait été totalement désespérée. » Frankl lui fait alors remarquer : « Vous voyez bien, cette situation désespérée a été épargnée à votre femme, vous la lui avez-vous-même épargnée, au prix, il est vrai, d'avoir à porter vous-même son deuil. » Du coup sa souffrance prenait un sens, le sens d'un sacrifice. Absolument rien n'était modifiable dans son malheureux destin, mais son attitude face à ce destin s'était transformée (1970, p. 79).

Pensons à cette femme, dont j'ai parlé plus tôt. Celle qui s'était mise à faire une liste de tout ce que son enfant, morte à 12 ans, lui avait apporté. Elle voyait le positif, l'héritage de sa fille.

Le plus souvent, dans la vie, il ne s'agit pas de faire des changements externes, comme changer d'emploi, de partenaire... Il faut changer certaines de nos croyances, attitudes ou perceptions. En d'autres mots, il nous faut changer nos compréhensions. Entre autres, développer la capacité de prendre une distance et de relativiser ce qui nous arrive. Frankl parle de l'importance d'adopter *l'attitude juste* face aux difficultés de la vie et à la souffrance.

La capacité de voir le positif, ou de transformer le négatif en positif est particulièrement importante. Cela s'explique par le fait qu'on ne peut pas construire sur le « négatif ». D'une manière ou d'une autre, il faut se mettre à percevoir le positif pour construire. Cette capacité de laisser émerger le positif est au cœur de la création du sens de notre vie. Il nous faut déceler le bon, le beau côté des choses, tout en abordant la vie avec lucidité et courage. Par conséquent, si la vie est parfois laide, elle est aussi belle. Si la vie est violente, elle est également douce et bienveillante. Si elle est souvent injuste, elle offre par ailleurs beaucoup de possibilités.

Si votre perte est récente et que vous n'êtes pas prêt à donner une nouvelle chance à la vie, je vous comprends. Quand on est en souffrance, on n'a pas envie de se faire dire qu'on va s'en sortir. En réalité, quand on est en souffrance, on revendique le droit de souffrir. Comme je l'ai dit, le chagrin est légitime, et utile. Viendra un moment où vous ressentirez spontanément une décontraction, une ouverture, et vous aurez le goût de réinvestir la vie. L'important c'est d'être honnête avec soi-même. Que notre perte ne soit pas un prétexte pour ne pas nous engager à nouveau. Car cela arrive. Parfois, on utilise nos épreuves pour justifier notre fermeture, notre négativisme, pour ne plus faire l'effort d'aller vers la vie. Le chagrin ne doit pas se transformer en excuse

pour ne plus s'engager dans la vie, que ce soit dans des projets ou envers d'autres personnes. Pensons-y. La personne que l'on a perdue voudrait-elle que nous cessions de vivre parce qu'elle n'est plus là?

La façon de faire un pied de nez à la mort sera toujours de vivre intensément. Au fond, c'est ce que la mort nous incite à faire. Elle nous dit : Vivez tant que vous le pouvez, ne baissez pas les bras, profitez de la vie dont vous bénéficiez, car vous ne savez pas quand ça va s'arrêter.

Martin Gray est un exemple de résilience connu. Quand il était enfant, il a perdu toute sa famille dans le ghetto de Varsovie. Plus tard, il a perdu son épouse et ses quatre enfants dans le feu de sa maison du Var, en France, où il s'était installé. Dans son livre *Au nom de tous les miens*, il dit : « Être fidèle à ceux qui sont morts, ce n'est pas s'enfermer dans la douleur..., c'est vivre comme ils auraient vécu et les faire vivre avec nous. »

Références

Beauthéac, Nadine. *100 réponses aux questions sur le deuil et le chagrin*, Paris, Albin Michel, 2010.

Drolet, Jean-Louis. *La route du sens : l'art de s'épanouir dans un monde incertain*, Montréal, Éditions de l'Homme, 2018.

Frankl, Viktor E. *La psychothérapie et son image de l'homme*, Paris, Resma, 1970.