

# LA VIE DE TOUT ÊTRE HUMAIN : UN PARCOURS JALONNÉ DE PERTES ET DE DEUILS

CHRISTINE FAWER CAPUTO

Au cours de sa vie, l'être humain subit de nombreuses pertes, pas toujours liées à la mort, mais qui l'entraînent sur le chemin du deuil. Une voie sinueuse que chacun vit à sa manière, mais qui laisse pourtant apparaître un fil rouge : des étapes de ce processus douloureux, largement partagées par les personnes endeuillées. Si parfois, à la fin du périple, le sens des épreuves traversées se révèle, il reste utile de garder à l'esprit, comme le note Christian Bobin, que la vie sait toujours comment poursuivre.

Quand on évoque les mots *perte* et *deuil*, on pense souvent à la mort qui est assurément une des plus grandes pertes possible, et qui de plus est irréversible. Mais la vie de chaque individu est aussi jalonnée d'autres petites et grandes pertes qui entraînent parfois un processus de deuil.

## Vivre, c'est perdre

Dès l'enfance, l'être humain est amené à se construire et à se socialiser en expérimentant et en intégrant l'apprentissage de la perte, la première étant certainement l'expulsion du ventre maternel. Très tôt, le jeune enfant doit apprendre à s'éloigner progressivement de sa mère en fonction du développement de son autonomie et en interagissant avec son milieu. Si les initiatives qu'il prend augmentent son indépendance, il découvre également diverses limites et contraintes qui l'empêchent de faire tout ce qu'il aimerait ou ce qu'il voit faire chez ses aînés et l'obligent à des renoncements parfois frustrants. A la perte de l'unicité d'avec sa mère vient s'ajouter celle de l'illusion de la posséder totalement, puisqu'il doit la partager avec sa fratrie (Viorst, 1986).

Vient ensuite l'adolescence qui se révèle être une étape de vie où les changements sont nombreux

et les pertes multiples : qu'on pense d'abord aux modifications importantes (physique, hormonale, morale, émotive, intellectuelle, etc.) et parfois perturbantes que le jeune subit, sans compter sa recherche d'identité psychosociale qui peut s'avérer mouvementée et qui l'amène à renoncer définitivement et consciemment à l'enfance. C'est aussi une phase de l'existence où l'amitié prend une place prépondérante et où l'on découvre l'émoi des premières amours, si bien qu'une rupture amicale ou amoureuse peut engendrer un sentiment profond de trahison, une perte de certains idéaux, une remise en question des valeurs et une altération de la confiance en soi, quelquefois si insupportables que l'adolescent préfère quitter la vie.

*«L'adolescence se révèle être une étape de vie où les changements sont nombreux et les pertes multiples.»*

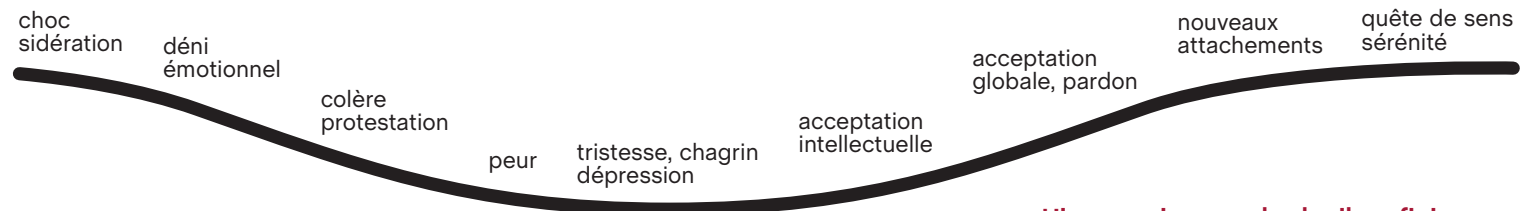
Plus tard, jeune adulte, l'individu est amené à quitter le foyer familial pour voler de ses propres ailes. Si cette étape est souvent vécue dans l'enthousiasme, car gage d'autonomie, elle s'accompagne également de nouvelles responsabilités apparentées à une forme de perte : l'accès au premier emploi, la gestion d'un budget, le désir d'établir une relation intime, solide et pérenne peuvent comporter des risques, voire des échecs, et induire le sentiment d'abandonner plus ou moins volontairement quelques rêves, l'insouciance et certaines illusions spécifiques de la jeunesse.

Des événements «normaux», mais parfois douloureux

## Des événements «normaux», mais parfois douloureux

A son tour, la maturité peut apporter à l'adulte un nouveau lot de pertes : le départ de la maison des enfants devenus grands, un divorce, un licenciement parfois inattendu ou un départ à la retraite – souvent ressentis comme une mort sociale (Bacqué, 2007) –, une altération de l'apparence physique ou des problèmes de santé. Ces événements «normaux» balisent l'existence, mais peuvent aussi se révéler douloureux, car ils soulignent l'inéluctable passage du temps et font réaliser qu'il n'y a pas de retour en arrière possible. Enfin, quand arrive la vieillesse et qu'il aborde la dernière partie de son existence, l'être humain tire généralement un bilan de sa vie, souvent avec un sentiment de satisfaction envers les tâches accomplies et les objectifs atteints même s'il y a eu des erreurs, des échecs ou de mauvais moments. Pourtant diverses dernières pertes peuvent encore survenir, à commencer par une forte diminution de son autonomie physique ou mentale qui l'oblige fréquemment à vendre ses biens et à quitter sa résidence pour une maison de retraite. C'est aussi une période de la vie où l'on peut assister à la mort d'amis proches, au décès de son conjoint ou même de ses enfants ; autant de pertes difficiles qui rappellent également quel est le bout du chemin...

Le parcours de tout humain est donc composé de



petits et grands changements, de liens qui se créent ou disparaissent, mais c'est «en perdant» régulièrement que l'enfant, puis l'adolescent et enfin l'adulte peuvent faire des choix et avancer dans leur vie. Comme le dit Lethierry (2005), la vie, en un sens, n'est qu'un long travail de deuil.

### Le processus de deuil lors d'une grande perte

Si, comme nous venons de le voir, au cours des âges de la vie, certaines pertes sont inévitables, voire attendues (perte des dents, des cheveux, de la vue, ou arrivée de la ménopause/andropause), il existe de grandes pertes – souvent d'ordre affectif – dont la survenue entraîne fréquemment une forme de chaos qui déstabilise profondément la personne, engendrant parfois un stress émotionnel et une désorganisation considérables et l'amenant à faire un travail de deuil pour se reconstruire. En effet, il ne peut y avoir deuil que s'il y a un attachement – à une personne, à une relation, à une situation, à un travail, etc. – fondé sur la création de liens qui vont s'intensifier au cours des mois et des années et qui, par nature, sont appelés à se terminer, que ce soit par une séparation, un éloignement ou la mort.

«Comme le dit Lethierry (2005), la vie, en un sens, n'est qu'un long travail de deuil.»

Ces expériences douloureuses ne sont pas vécues pareillement d'une personne à l'autre et tous les deuils ne sont pas identiques, puisque «les lois éternelles des proportions font que la perte d'une poupée pour un enfant et la perte de sa couronne pour un roi sont des événements de même importance» (Mark Twain). Notre propos, ici, n'est donc pas de modéliser un processus propre à chaque individu, mais d'esquisser quelques étapes qui font consensus chez beaucoup d'auteurs, afin de mieux appréhender ce qu'un endeuillé peut être amené à traverser.

### Après le choc, le déni cognitif

A l'annonce de la nouvelle de la perte (comme la fin d'une relation intime – séparation ou divorce non souhaités –, la rupture d'une longue amitié, un déménagement non envisagé, un licenciement immédiat, la découverte d'une maladie grave ou une mort inattendue), la personne ressent un choc dont l'intensité sera liée à l'imprévisibilité de l'événement, et qui se reconnaît à diverses manifestations : on est comme tétanisé ou on peut ressentir une sensation de froid et même être pris d'un rire incontrôlable.

Après l'effet paralysant du choc se met généralement en place, sur le plan psychologique, un processus de *déni* cognitif, qui protège l'endeuillé d'un envahissement émotionnel trop intense et se manifeste par la négation de la réalité de la perte (Héty, 1989).

On peut faire une analogie entre cette phase et les blessés physiques graves (par exemple amputés d'un membre) : l'impact du traumatisme ne permet pas de ressentir la douleur immédiatement, et ce n'est que graduellement que la sensibilité revient. Le déni peut donc s'apparenter à une forme d'anesthésie émotionnelle qui permet de prendre les choses en main et de parer au plus urgent : organiser les rites funéraires, le déménagement en cas de rupture ou encore la logistique nécessaire en vue d'une hospitalisation ou d'un traitement invasif.

Progressivement, les émotions vont revenir, et c'est la colère (ou protestation) qui risque de se manifester en premier, induite souvent par un sentiment d'abandon, de manque et de solitude. Il arrive parfois que la personne ayant subi la perte cherche un bouc émissaire et dirige sa colère contre le responsable du décès, contre le défunt lui-même, contre le chef qui a licencié, contre le conjoint qui est parti ou le médecin qui annoncé la mauvaise nouvelle, etc. Elle peut aussi éprouver une peur ponctuelle, voire une angoisse et un sentiment d'incapacité à affronter la situation, car son monde vient brusquement de se modifier<sup>2</sup>.

### L'impression que le deuil ne finira jamais

S'ensuit une période plus ou moins longue appelée *dépression* (Hanus, 1994) – mais qui n'a rien à voir avec la maladie psychique – qui se caractérise par une réaction émotionnelle intense et profonde de tristesse, de chagrin, de désolation et d'impuissance, avec l'impression que le deuil ne finira jamais. Elle peut s'exprimer aussi à travers un sentiment de culpabilité vis-à-vis de la personne ou de la situation disparues, par des reproches adressés à soi-même ou des regrets. Cette étape est décisive, quoique difficile à supporter tant pour la personne que pour l'entourage. Pourtant, il s'agit de la vivre «jusqu'au bout», pour que la perte soit réellement intégrée et pour que la disparition (de la personne ou de la situation) soit acceptée, et que la remontée vers la vie puisse se faire.

«Progressivement, les émotions vont revenir et c'est la colère (ou protestation) qui risque de se manifester en premier.»

C'est durant cette étape que la personne endeuillée a le plus besoin de soutien, de l'affection de ses proches (parents, amis, entourage) capables de comprendre toute la complexité de ce qu'elle vit et si possible d'offrir une écoute bienveillante<sup>3</sup>. C'est important aussi qu'elle prenne soin de sa santé, car le stress provoqué par le deuil peut engendrer des complications, et qu'elle suspende la prise de décisions importantes (déménagement, changement d'emploi, remariage, adoption, etc.), car cette période n'est pas le moment idéal pour modifier brusquement son mode de vie (Régner, 2011).

Une fois les différentes émotions exprimées, la prise de conscience de la perte s'effectuera d'une manière progressive, car l'organisme met du temps pour absorber tout l'impact de la mauvaise nouvelle, l'objectif étant de donner un répit afin

que la personne puisse construire ses ressources pour faire face à l'événement<sup>4</sup>. S'installent d'abord une acceptation intellectuelle où l'endeuillé réalise que ce qui s'est passé est inéluctable, puis une acceptation globale au moment où la perte est complètement intériorisée. «L'acceptation n'est pas une démission, mais une progression, le franchissement d'un seuil nouveau et totalement inconnu.»<sup>5</sup> C'est la personne et non plus l'objet de son deuil qui prime. C'est aussi une phase possible de pardon : se pardonner à soi-même d'abord de ne pas avoir pu empêcher la perte ou aux auteurs de la perte, sans forcément entrer en relation avec eux ou se réconcilier.

### Le «cadeau caché»

On identifie la *terminaison* ou la fin du deuil<sup>6</sup> quand des désirs de renouveau sont acceptés consciemment et même recherchés et que la personne est à nouveau disponible pour de nouveaux attachements ou de nouveaux projets. Une fois le processus de deuil achevé, la perte peut parfois prendre sens : appelé aussi le «cadeau caché»<sup>7</sup>, c'est le fait de prendre conscience de tout ce qu'on a reçu de la relation avec la personne disparue ou les «bénéfices secondaires» que la perte ou la maladie a apportés. Ainsi, certains parents, révoltés par la mort injuste de leur enfant (meurtre, enlèvement, maladie, etc.), fondent des associations ou tentent de faire changer les lois. Perpétuer la mémoire de leur enfant, par leur engagement missionnaire, donne ainsi un sens à la perte subie. Qu'on se souvienne également de l'acteur Christopher Reeve, Superman à l'écran dans les années 1990, et qui se retrouva tétraplégique suite à une mauvaise chute de cheval. Après avoir accepté l'irréversible perte de sa mobilité, il créa une fondation avec son épouse et passa le reste de sa vie à utiliser sa notoriété pour se battre afin d'améliorer les conditions de vie des personnes paralysées.

*«Il peut arriver que certains deuils soient plus difficiles à réaliser, car liés à une «honte sociale.»*

Il peut arriver que certains deuils soient plus difficiles à réaliser, car liés à une «honte sociale», ce qui peut restreindre l'expression des émotions ou

le soutien reçu : par exemple si le proche décédé est un meurtrier ou s'il s'est suicidé, car c'est un sujet toujours tabou dans certaines cultures, religions ou familles. Ou le décès en lien avec certaines maladies, comme le sida, qui sont encore entourées de préjugés.

### Au-delà du deuil, la vie continue

Pour conclure, rappelons que «vivre, c'est perdre, puisque les attentes, les désirs et l'attachement ne sauraient jamais être satisfaits de manière permanente»<sup>8</sup>, mais même si le deuil se révèle long, difficile et douloureux, comme son étymologie<sup>9</sup> l'indique, gardons toujours en tête les mots du philosophe Bobin (1991) : «Quand nous ne savons plus faire un seul pas, la vie, elle, sait comment poursuivre. Là où nous désespérons de toute issue, elle en propose des dizaines. Il suffit de garder confiance. Il suffit d'aller jusqu'à ce point en nous, si tenu que le désespoir ne peut s'en saisir, comme il fait du reste.»

---

Christine Fawer Caputo est professeure formatrice spécialisée en didactique d'éthique et cultures religieuses/histoire et sciences des religions, en philosophie pour les enfants et dans l'accompagnement du deuil à l'école.

---

Bibliographie sur [www.hepl.ch/prismes](http://www.hepl.ch/prismes)

#### Notes

- 1 Les différentes étapes dans le travail de deuil, décrites dans la suite de l'article, ne doivent pas être comprises comme étant des étapes obligatoires par lesquelles tous les endeuillés doivent passer. Certains ne les feront pas toutes, comme il peut y avoir des retours en arrière, ou des blocages à d'autres moments. D'ailleurs, une étude récente (Bonanno, 2011) remet en question ce modèle traditionnel inspiré des travaux de Kübler-Ross (travaux qui portaient surtout sur la fin de vie) et met l'accent sur la résilience propre à l'être humain qui lui permet de vivre une grande perte, sans avoir besoin d'aide particulière pour la surmonter naturellement.
- 2 Ancelin Schutzenberger, 2007.
- 3 Poletti & Dobbs, 2003.
- 4 Monbourquette, 2010.
- 5 Ancelin Schutzenberger, 2007, p. 103.
- 6 Bacqué & Hanus, 2000.
- 7 Ancelin Schutzenberger, 2007.
- 8 Comte-Sponville, 1992.
- 9 Deuil vient du latin *dolere* qui signifie *souffrir*.



J'AIMERAIS AVOIR, UN JOUR, LA MÊME FORCE  
ET LA MÊME JOIE DE VIVRE  
QUE MA MAMAN A TOUJOURS EUES.