

# UN CONTE POUR ACCOMPAGNER LE DEUIL

ALIX NOBLE BURNAND

Le conte est un miroir lisse où chacun verra apparaître son visage sans se reconnaître. Tisser un conte avec ses propres émotions permet de les nommer et de les reconnaître comme légitimes : une démarche essentielle pour traverser un deuil. Si tout un chacun peut narrer des histoires à ses enfants ou à ses élèves, ou en inventer en classe, le conte thérapeutique doit rester du domaine de personnes formées, capables d'accueillir les émotions parfois décuplées par ce support.

Le conte est avant tout parole qui se dit. Il va comme le vent, habite pour un temps la bouche qui le sert, et passe. Il traverse l'humanité en nomade. Il répond à l'angoisse fondamentale de l'homme, lui révélant qui il est, quelles sont ses questions.

Le premier conte (un mythe de commencement) remonterait à l'époque des cavernes. Le sentiment de sécurité tout neuf que l'homme éprouve grâce à la domestication du feu et le confort relatif de la caverne lui font paradoxalement éprouver la crainte des ténèbres et celle, tout aussi redoutable, des esprits invisibles. A se serrer autour d'un feu, voici que la nuit devient menaçante. Raconter des histoires permet alors de projeter la peur à l'extérieur de soi, de la nommer, de la contraindre dans les limites d'une histoire, de la contrôler en l'anticipant et de l'intégrer en la répétant.

## Le conte, ce men-songe

Le conte traditionnel se définit et se présente toujours comme un songe mensonger. Ce qui se conte n'est pas vrai, n'a jamais existé, n'existera jamais. Le mensonge en est le ressort fondamental : en effet, il met en scène des événements imaginaires, des rôles spécifiques qui ne sont pas représentation d'humains (le bon roi, le jeune guerrier, la sorcière, etc.), et qui se déroulent dans des lieux impossibles et dans un temps imaginaire que le conteur précisera avec force détails.

Mais les émotions évoquées sont, elles, bien réelles : les sentiments de haine, de peur ; la colère ; le désir de tuer, d'éliminer l'autre pour s'approprier le trésor ; l'avidité jumelée à la peur de manquer ; le sentiment écrasant d'être trop petit, de ne jamais pouvoir y arriver, d'être impuissant devant les événements ; la lancinante impression d'être de trop ; la terreur de l'abandon...

*«Le conte n'a pas de morale ni de message précis à apporter, sinon celui de raconter l'homme à lui-même.»*

«On y retrouve une forme étonnamment creuse, étonnamment dense, où couler ses propres peurs, ses propres désirs, une sororité avec les grandes images qui parfois assaillent l'adulte et l'enfant. [...] Ce que dit le conte à l'humain, petit ou grand, c'est cette contemporanéité des grands flux de la peur et du désir, des stratégies que le psychisme met en œuvre pour se gérer dans son rapport au monde.»<sup>2</sup>

## Le conte thérapeutique

La mode est aujourd'hui aux «contes thérapeutiques» où l'intrigue reprend, de façon à peine

déguisée, des éléments de la vie du patient pour les revêtir d'habits d'imaginaire. Souvent le contenu symbolique y est d'une grande pauvreté : cousu de fil blanc, le message est apparent et facilement reconnaissable. Si la métaphore est un outil intéressant, ce n'est pas pour autant un conte ! Le conte n'a pas de morale ni de message précis à apporter, sinon celui de raconter l'homme à lui-même, en lui tendant un miroir lisse où chacun verra apparaître son propre visage, sans se reconnaître. En cela, il est profondément thérapeutique

## Des contes sur le deuil ?

La tradition populaire ne connaît que peu, voire pas de contes de deuil. On connaît de nombreux contes qui mettent en scène la *mort*, mais ils parlent plutôt de représentation anthropomorphe de la mort et non du deuil à proprement parler. Si les contes merveilleux ne parlent que de pertes (le héros doit tout quitter pour pouvoir le devenir), le deuil était autrefois traité par l'observance stricte des rites que les cultures traditionnelles avaient élaborés au cours des temps et où chacun savait quel rôle il devait jouer, comment et combien de temps. Les choses ont changé : le clan a disparu au profit de la famille nucléaire qui, elle-même, s'est progressivement effacée devant l'individu. Pertes de repères, frilosité devant les références religieuses, «intimisation» du mourir, on ne sait plus bien, du coup, à quoi s'adosser pour «traiter» un deuil, qui se mesure aujourd'hui à l'aune de l'individu. Chacun le vit comme il peut.

## Pertinence du conte comme outil de soin

Or le deuil est un processus long et complexe qui livre celui qui en est la victime à un tsunami de perceptions, d'émotions et de ressentis complexes, ambivalents et paradoxaux. Le défunt soulève dans le sillage de son irrémédiable disparition, un

remuement confus de rancœurs, de regrets, de culpabilités, de gratitudes, de chagrins, de remords, autant d'émotions difficiles à dompter et à organiser. Ne pas nier ou taire ce qui s'agite au fond de soi, mais se mettre à l'écoute des émotions sous toutes leurs formes, les nommer et les reconnaître comme légitimes, voilà comment on peut traverser un deuil. Difficile pour un adulte, et encore plus pour un enfant !

Le conte apporte une aide intéressante : il ne craint pas l'ambivalence émotionnelle puisque, justement, il travaille avec ces émotions complexes qu'il organise en personnages spécifiques. Il les fait se combattre pour qu'à la fin du conte, les aspects lumineux l'emportent définitivement sur l'ombre et l'angoisse. Garantie supplémentaire de sécurité : ce n'est même pas vrai !

### Les cartes à conter

Lors de mes interventions dans des classes touchées par le deuil, j'utilise toujours un conte de la *mort* pour clôturer le temps de parole. Cela permet de rassembler les émotions soulevées, de les structurer, et de rassembler le groupe autour d'un moment de plaisir bienvenu.

Un jour, j'ai reçu en entretien une jeune mère dont la petite fille de deux mois venait de décéder. Elle avait une autre fille de deux ans et un garçon de trois ans et demi, Jonas, qui, selon elle, « vivait mal le deuil de sa petite sœur » et faisait des crises de colère qu'elle n'arrivait plus à gérer. Elle me demandait d'aider son fils à « faire le deuil ». J'en étais bien incapable, mais lui ai proposé de créer un conte avec Jonas et d'évaluer ensuite l'exercice. J'avais en effet créé, avec l'équipe éducative d'un foyer, un jeu de cartes à conter (« 1, 2, 3... Contez »<sup>3</sup>), pour les jeunes enfants pris en charge par le foyer, mais ne l'avais pas encore utilisé dans un contexte de deuil spécifique. C'était l'occasion.

*« Le conte apporte une aide intéressante : il ne craint pas l'ambivalence émotionnelle. »*

Le conte<sup>4</sup> que nous avons créé (et enregistré) avec Jonas raconte la tâche épuisante d'un chevalier qui doit surveiller cent trente-et-une princesses durant la nuit afin d'éviter « les malheurs et les bêtises », à savoir leur enlèvement par une sorcière.

Grâce à une flûte magique, le chevalier réussit à poursuivre la sorcière, à la mettre hors d'état de nuire, sauvant ainsi les princesses.

La création du conte a soulevé de puissantes émotions chez Jonas. Peur, terreur même, à l'égard de la sorcière, accablement, excitation, jubilation. Je lui rappelais souvent que c'était un conte, qu'il ne risquait rien, que nous pouvions changer l'histoire. J'ai ensuite écrit le conte d'après l'enregistrement, le lui ai lu et ai pris note des modifications qu'il souhaitait y apporter. Le conte a été retranscrit dans son cahier de contes avec mission pour sa mère de le lui lire aussi souvent qu'il le demandait. J'ai revu Jonas huit mois plus tard, lors d'un temps de parole avec sa classe touchée par de nombreux décès. Il m'a immédiatement identifiée comme la « dame des contes » et, tout heureux, a raconté à sa classe le conte que nous avons créé ensemble.

### Se perdre pour mieux se retrouver

Une autre expérience me permet actuellement de créer des contes avec des enfants et des adolescents qui ont perdu un proche décédé d'un cancer, dans l'idée d'en faire un livre. J'utilise le même jeu qu'avec Jonas. Pour le moment, l'exercice est concluant. Les enfants manifestent beaucoup de plaisir à la création du conte : les problèmes rencontrés par leur héros et la façon dont il peut les résoudre, le plaisir à noircir le méchant, les scénarios pour l'éliminer définitivement les absorbent complètement. Ils y projettent à l'évidence leur propre problématique, s'y délestent de leur culpabilité, chargeant le *méchant* de leur trouble violence et de leur ambivalence à l'égard du défunt. La force de l'exercice ne réside pas dans une lecture interprétative du conte – ce serait faire fausse route ! –, mais dans la garantie que les émotions soulevées sont logées dans la structure solide, contenant et sécurisante d'une histoire (même pas vraie !) créée avec plaisir et jubilation en relation avec un adulte. Une histoire-balise, une borne, qui ancre, dans le temps et la conscience, une forme satisfaisante donnée aux émotions paradoxales du deuil. Une histoire où se perdre pour mieux se retrouver ?

---

Alix Noble Burnand est formatrice d'adultes, conteuse et thanatologue (MAS en soins palliatifs et thanatologie). Elle a publié des livres et des CD de contes sur la mort. Son dernier livre, *Au secours ! mon enfant me pose des questions sur la mort*, vient de paraître. ([www.alixraconte.ch](http://www.alixraconte.ch))

---

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

---

#### Notes

- 1 Par traditionnel, j'entends lié à la tradition orale et populaire. Contrairement aux contes d'auteur, le conte populaire est anonyme.
- 2 Sylvie Loiseau, *Les pouvoirs du conte*, PUF, L'Éducateur, 1992.
- 3 À commander à la boutique [www.alixraconte.ch](http://www.alixraconte.ch). Pour en savoir plus sur le jeu et son utilisation : [www.alixraconte.ch/boutique](http://www.alixraconte.ch/boutique)
- 4 Le conte de Jonas dans son entier est repris dans *Au secours ! mon enfant me pose des questions sur la mort*, paru en février 2015. [www.alixraconte.ch/boutique](http://www.alixraconte.ch/boutique)