

Conférence donnée dans le cadre du Colloque 2003

« **Sur le chemin du deuil... rencontrer la vie** »

organisé par la Maison Saint-Hubert, 5580 Rochefort, Belgique

Le Deuil, guérison ou renaissance ? par Lydia Müller, psychologue

Longtemps, j'ai adhéré à l'image du deuil comme une guérison psychique de la plaie de l'attachement brisé. Je m'imaginai le psychisme doté d'une fonction de réparation qui recollerait les morceaux disloqués, qui réparerait les balafres psychiques comme le fait le corps. N'empêche, une cicatrice est moins jolie qu'une peau intacte, car elle défigure souvent celui qui la porte. L'après est toujours *moins bien* que l'avant. Au mieux, on peut espérer une cicatrice qui ne fasse plus (trop) mal. C'est donc ainsi que je voyais les gens après un deuil : des survivants plus ou moins défigurés par la perte subie, ayant tenté de la compenser d'une manière ou d'une autre. Et c'est ainsi que le « moi » ou l'ego perçoit la perte : un arrachement, un coup, voire un affront.

Puis, j'ai eu connaissance des 7 étapes de la naissance vécues par le nouveau-né, comme une préparation à la vie sur terre. Cette autre manière de concevoir la naissance comme un véritable chemin d'initiation à une nouvelle forme d'existence m'a peu à peu fait percevoir qu'il devait y avoir aussi une autre manière de concevoir le deuil : comme un processus en parallèle avec la naissance, comme un périple de transmutation intérieure, un pas évolutif qui pouvait faire renaître à un nouvel état d'être. Ce deuil avait ceci de particulier que l'après devenait *plus* que l'avant.

Les recherches de Bernard Montaud sur la naissance parues dans « l'accompagnement de la naissance ¹ », nous ont fait comprendre que l'expérience périnatale est à la base de la construction du moi et de la personnalité. Depuis ce passage, un scénario de souffrance unique, issu du traumatisme périnatal, se déroule en nous et se répète constamment. La conscience du moi existe par ce scénario de douleur qui devient son repère dans l'existence, renforcé par les traumatismes successifs. Je souffre, donc je suis. Sans douleur, le moi ne se sentirait plus exister. Nous le verrons, cette loi a son importance dans le processus du deuil.

Nous vivons dans une société du moi, de l'ego, car l'ego est attaché au passé et refuse tout ce qui échappe à son contrôle. Or, la mort par définition est incontrôlable. Ainsi nous ne savons plus ni vivre la mort ni le deuil, sauf en les combattant ou en les fuyant. Il faut un nouvel état de conscience pour accepter ces événements et les intégrer positivement dans notre vie. Oui, la mort et le deuil sont justement deux expériences propices pour nous faire passer du moi ou du pire en nous, au Je, terme que Bernard Montaud utilise pour décrire le meilleur en nous, le nouveau niveau de conscience nécessaire à l'évolution de l'homme (Jung l'appelait le Soi).

En fait, le deuil m'est apparu comme est une retransversée des étapes de la naissance, quoique inversée sous certains aspects. La naissance est notre première expérience de séparation vécue charnellement, elle a laissé l'empreinte primordiale des étapes à franchir pour passer d'un niveau d'existence vers un autre. Dans « La vie et la mort de Gitta Mallasz »², j'ai d'ailleurs également proposé une relecture des étapes de la fin de vie en parallèle avec les étapes de la naissance, ce qui a ré-éclairé pour moi toutes les phases et tous les enjeux de la mourance. Evidemment, l'échelle du temps lors du deuil

n'est pas la même que lors de la naissance. Ce qui compte, c'est le parallèle de l'expérience intérieure qui a lieu dans deux espace-temps très différents.

1) **Dans la première phase de l'accouchement**, le bébé est face à sa première décision : il doit décider de naître, ce qu'il manifeste après s'être retourné dans le ventre par une inclinaison de sa nuque face au col de l'utérus : Il se présente. Il semble d'ailleurs que c'est généralement aussi lui qui enclenche les contractions utérines. Notons ici que 97% des bébés se retournent comme pour dire : d'accord, on y va ! Seulement 3% des bébés se présentent en siège ou refusent d'enclencher l'accouchement.

- Cette première étape **du deuil commence par la même expérience : c'est la fin d'un « ventre relationnel »**, la fin d'un couple ou d'un amour, qu'on s'y soit préparé ou non. D'habitude, avec la mort nous subissons la « décision du destin », « ça a décidé de mourir », sauf dans les séparations et les divorces, où la décision de se séparer a été prise activement et consciemment au moins par l'un des deux. Mais de toute façon, le seul pouvoir que nous ayons, c'est de dire « d'accord » ou « pas d'accord » à l'expérience. Or ici, 97% des gens lors d'une mort annoncée - surtout si elle est brutale - refusent même d'admettre la réalité de la fin. Elisabeth Kübler-Ross l'a appelé *le déni*. Ils ne se « retournent » pas. Ils rentrent « en siège » dans l'expérience de la perte, avec un immense NON ! Non, ce n'est pas vrai ! Non, ce n'est pas possible ! NON, NON, NON ! Or, nous savons que toute expérience subie, mais refusée, nous fait souffrir d'autant plus.

A cet endroit il faut souligner que l'accompagnement d'une maladie à la mort peut et devrait devenir un temps de préparation pour se retourner intérieurement.

2) **La deuxième phase de l'accouchement, le long couloir du ventre**, comme l'a appelé Bernard Montaud, est la plus longue en temps terrestre et 100% des bébés la vivent, sauf en cas de césarienne programmée. Le bébé est maintenant soumis aux contractions utérines. Il a beau essayer de nager à contre-courant pour retrouver le lac paisible du ventre de la grossesse, les contractions sont inexorables. Et s'il se laisse couler passivement, il a mal. Pour sauver sa peau, pour moins souffrir, il doit apprendre à nager *avec* le courant, *avec* les vagues contractives vers la sortie. Une fois encore, son seul pouvoir est de dire soit « Oui ! », soit « Non ! » C'est l'interminable couloir du ventre dont on sait quand il a commencé, mais jamais quand il s'arrêtera. C'est une longue phase d'engagement, d'endurance et de persévérance. Il y fait l'expérience d'une loi fondamentale de la vie : celui qui n'avance pas régresse et meurt.

- **Dans le deuil, c'est le long couloir des contractions émotionnelles** que Kübler-Ross avait déjà décrit en 1969 dans son fameux processus du deuil : la révolte, le marchandage, la tristesse dépressive, mais on y trouve aussi la peur, la culpabilité et les doutes. C'est cette interminable phase où l'on sait quand cela a commencé, mais pas quand cela se terminera. Ici encore, la naissance nous enseigne l'enjeu de cette phase. Les contractions du deuil ce sont les émotions multiples, « submergeantes » et imprévisibles. Dans le deuil, nager à contre-courant, c'est entretenir dans sa tête ces films qui inventent sans cesse quel aurait pu être le cours des choses si on avait fait ou pas fait ceci ou cela... Nager à contre-courant, c'est

se poser des questions sans réponse : Pourquoi lui ? Pourquoi ça a dû arriver ? Pourquoi on n'a rien fait pour le sauver ?... Nager à contre-courant, c'est aussi se battre contre les émotions en les jugeant, en les réprimant ou en s'y noyant. C'est un constat très général que nous sommes tous des infirmes en ce qui concerne le traitement des émotions. Nous sommes des analphabètes quand il s'agit de nommer de quoi nous avons *vraiment* mal. Il va falloir apprendre à s'arrêter sur la douleur émotionnelle pour la nommer, à la questionner pour avoir une chance de la transformer. C'est l'Art du deuil comme l'a appelé Bernard Montaud. L'art de transformer une souffrance pour en profiter n'est pas propre au deuil. Le chemin est identique pour toute transformation intérieure. J'aimerais simplement montrer ici comment, lors du deuil, ce retournement intérieur peut avoir lieu. Il s'agit d'une démarche en deux mouvements : l'un envers le passé et le disparu et l'autre envers le présent et les vivants. A mon sens, les multiples émotions suscitées par une mort (décrites par E. Kübler-Ross dans les phases de révolte et de dépression), se résument principalement à deux souffrances : **le regret** et **le manque**.

- **Le regret**

Comme le bébé dans le ventre doit apprendre que se battre contre le courant ne sert à rien, l'endeuillé aussi doit apprendre que la révolte est une impasse. Toute révolte cache une autre véritable douleur.

La mort nous mesure tous dans l'accomplissement ou l'inaccomplissement de la relation et de l'amour avec le disparu. (Voir schéma du cercle non fermé) Le sentiment **du regret** pointe sur l'erreur ou l'omission dans le passé : vous regrettez de ne pas lui avoir assez dit « je t'aime », vous regrettez d'avoir tardé pour lui faire vos adieux, ou de ne pas avoir supporté sa déchéance et d'avoir fui en espérant jusqu'au bout, vous regrettez de lui avoir fait mal avant sa mort ... J'appelle cela un plaie sacrée. Dans un premier temps, il s'agit de confier son regret au défunt, et le meilleur moment à mon sens c'est le temps de la veillée. Si on a raté ce moment il est encore possible de le faire soit en lui parlant dans son cœur ou, comme je propose souvent, en lui écrivant une lettre, ce qui amène un premier apaisement. Dans un deuxième temps, il s'agit d'identifier dans le présent, où le même processus est encore à l'œuvre. La première personne qui vous vient à l'esprit est celle à laquelle, aujourd'hui non plus, vous ne dites pas bien « je t'aime », ou celle que vous tardez à rappeler ou avec laquelle vous évitez de régler quelque chose ou que vous avez blessée et vous tardez de vous excuser. Aujourd'hui, vous pouvez encore dire ou agir avant qu'il ne soit trop tard. La souffrance liée à ce que l'on a raté devient soit une plaie purulente occasionnée par un auto-reproche incessant, soit une plaie sacrée, si elle pousse à agir aujourd'hui, là où dans le passé on s'est raté. Ainsi, chaque fois le souvenir d'un disparu vous fait ressentir de la culpabilité, il s'agit

1. de transformer cette émotion stérile en regret en vous demandant : qu'est-ce que je regrette ?
2. de vous demander : où est-ce que la même chose est à l'œuvre *en ce moment* ?
3. Puis d'agir envers la personne qui vous apparaît.

Une infirmière dans un cours à exprimer son incapacité de pouvoir retourner dans la chambre d'un malade décédé, ce qui lui rendant impossible de faire par ex. la

toilette mortuaire ou de lui faire ses adieux. Plus tard elle nous a raconté qu'un soir en rentrant comme adolescente, elle avait passé à côté de l'appartement de son grand-père et l'envie lui venait de monter pour lui faire un coucou. Elle adorait ce grand-père, mais comme il était 10h du soir elle s'est ravisée en se disant qu'il était trop tard. Cette nuit-là, de manière inattendu il est mort, et terrassée par le reproche elle n'a plus osé aller voir son grand-père. Or, elle a réalisé que depuis ce jour elle ne pouvait approcher plus aucun mort. Je lui ai proposé d'écrire une lettre à son grand-père chéri où elle lui confiait sa douleur de l'avoir raté et elle s'est engagée lors d'un prochain décès sur la station d'aller revoir la personne et de lui faire ses adieux - en honneur de son grand-père. Mais aussi une prochaine fois de suivre son intuition et d'aller dire adieu au patient surgissant dans son esprit.

Généralement nous préférons accuser les autres pour cacher et soulager notre propre reproche. Quand j'entends d'une personnes qui est partie en croisade contre des soi-disant coupables de la mort d'un être cher, je sais qu'il y a aussi une culpabilité dans la relation avec cette personne. Lorsque nous sommes allées au bout d'une relation et en paix, nous n'avons pas besoin de chercher un coupable.

Mais la révolte est aussi un moyen de se défendre contre la souffrance du manque.

- Le manque dû à l'absence

(Schéma des deux cercles entrecroisés). La souffrance **du manque** due à l'absence contient un tout autre enjeu. Arrêtons-nous un instant sur cette souffrance si particulière créée par le souvenir de quelque chose qui était et qui n'est plus. On ne peut ressentir le vide que parce qu'on a connu le plein. L'Art de transformer cette souffrance se fait par le remerciement. Ici aussi, il y a deux étapes. La première est tournée vers le passé, la deuxième vers le présent. Chaque fois que l'on est interpellé par le manque douloureux, il s'agit de se demander : quelle image ou quel souvenir a surgi pour me précipiter dans ce gouffre douloureux ? Quel manque est-ce que cette image me révèle *précisément* en ce moment ? P. ex. la vision d'une bonne bouteille de vin vous fait subitement mal, elle vous rappelle le défunt. Cherchez le souvenir qui a surgi et la souffrance du manque apparue par la comparaison entre avant, où il était là, et maintenant où il est absent. Cela peut être p. ex. le gourmet admiré qui savait déguster un bon vin, ou bien celui qui nous a introduit aux délices de crus excellents ou un instant amoureux autour d'un repas bien arrosé... Si nous parvenons à nommer dans le souvenir ce qui nous manque, nous pouvons remercier la personne en question de ce qu'elle nous a apporté, de ce que cet instant évoque encore en nous. Le plus douloureux n'est-il pas de constater qu'avant, tant que nous l'avions, nous n'en avions pas tant eu conscience ? Nous le considérons comme normal, pire, comme un dû ! Alors, le remerciement pour ce que nous avons identifié comme un cadeau transforme la douleur amère du manque en un sentiment doux-amer, et ça a un tout autre goût.

Rappelez-vous l'expérience du verre moitié vide ou moitié plein. Il est impossible de percevoir ce qui reste si nous sommes tournés uniquement vers ce qui manque. Même quand quelqu'un meurt, le verre n'est jamais entièrement vide. Pourtant, nous avons l'impression qu'avec sa disparition, tout est parti avec lui et qu'il ne nous reste que son absence. Par le remerciement, nous invoquons ce que l'autre a déposé en nous, ce qui reste. C'est la notion d'héritage spirituel. C'est la

reconnaissance du fait que – par la rencontre avec l'autre – nous ne serons plus jamais les mêmes.

Si le premier mouvement du manque est tourné vers le passé, un deuxième mouvement, tourné vers le présent, est encore nécessaire. Comment puis-je mettre dans ma vie d'aujourd'hui ce qui me manque et qui va honorer le disparu ? Dans l'exemple avec la bouteille de vin, j'ai suggéré à la personne de s'habiller belle, d'aller dans un excellent restaurant et de commander pour le repas la meilleure bouteille à déguster en honneur de son père. Un autre exemple un peu moins onéreux : les échanges téléphoniques réguliers avec son fils mort du sida manquent cruellement à Lise. De nouveau, le retournement intérieur a deux volets : d'un côté, remercier son fils pour l'attention reçue, pour le bonheur de l'échange dans ses coups de téléphone. De l'autre, comment remettre dans sa vie cette attention, ce lien qui lui manque ? Comment honorer ce qu'elle avait reçu ? Le retournement intérieur courageux consiste à faire elle-même les 7 chiffres sur le cadran du téléphone pour appeler la première personne qui lui vient à l'esprit. C'est à Lise aujourd'hui de donner son attention au lieu de l'attendre, c'est à Lise d'exprimer qu'elle vient de penser à son amie plutôt que d'espérer que ses amis enfin pensent à elle.

Généralement quand j'incite à écrire dans une lettre au disparu tout ce dont on peut le remercier, c'est un moment d'intense émotion et de prise de conscience des multiples cadeaux parvenus par lui. Peut-être le pire est de ne pas avoir honoré le disparu là où je suis devenu meilleur par lui.

L'Art du deuil est l'art de passer de receveur passif à donneur actif afin d'honorer celui dont nous avons reçu. Toute relation d'amour – et ce sont les seules qui nous manquent – nous laissent un héritage. Il va pourrir si nous ne le faisons pas fructifier.

De même, dans cette phase du long couloir des contractions émotionnelles, il sera très important de s'engager dans des activités qu'on a jamais ou plus pu faire à cause du disparu. Elles vont devenir un ballon d'oxygène et une autre manière de profiter de son absence.

3) Revenons à la naissance. Le long couloir du ventre a une fin lorsque le col de l'utérus s'est ouvert, mais le petit corps ne passe quand même pas. **C'est l'étape des points de blocage.** Le bébé est devant l'épreuve héroïque de devoir sacrifier ce qu'il a de plus cher, le ventre maternel, en le forçant, en le déchirant. Sacrifice suprême quand il faut tuer pour sauver sa vie. S'il renonce pour ne pas avoir à forcer son passage, il va mourir, à moins que les forceps ne le sauvent.

- **Le deuil connaît lui aussi des points de blocage**, où il faut sacrifier ce à quoi on tient le plus : notre attachement au disparu et tout un passé, l'attachement à la douleur de la perte qui nous donne une certaine identité et une intensité de vie par la douleur, l'espoir que le conjoint revienne quand il s'agit d'une séparation... Comme le moi existe par l'intensité douloureuse, cette phase nous confronte à notre ego opposé à lâcher sa nourriture de douleur. Pour pouvoir vivre et non plus seulement survivre il faut quitter ce à quoi on tient le plus, sinon une nouvelle vie sera impossible. Tant qu'on reste tourné vers le disparu - qui pourtant nous a bien quitté déjà - on reste coincé dans le passé, dans l'ancienne relation qu'on refuse de

lâcher. Ici se situe à mon sens la vraie dépression évoquée par Elisabeth Kübler-Ross quand l'endeuillé – tourné uniquement vers le passé – sombre dans un vide. A mon sens, c'est là aussi que certains deuils se figent, bloqués par l'unique désir de rejoindre le disparu. Dans une fidélité au-delà de la tombe, alors que l'engagement allait *jusqu'à ce que la mort nous sépare*, dans un attachement pathologique au passé et à la douleur, l'endeuillé meurt à sa vie, parfois même pour de bon. La personne se nourrit du sentiment d'aimer dans le passé, d'aimer ce qu'elle a été dans le passé et d'exister dans cette douleur de l'absence, mais en même temps elle devient incapable d'aimer dans le présent, inexistante pour le présent. J'appelle cela une agonie psychique.

4) **La quatrième étape de la sortie est pour le bébé un « ni dehors ni dedans ».** Il est sorti du ventre, mais encore attaché par le cordon ombilical. Sensation de libération et d'ivresse après avoir failli mourir étouffé dans l'utérus. Pour la première fois, il découvre les paramètres de l'imperfection terrestre. Il est subjugué par toutes les sensations nouvelles qui font irruption avec une violence certaine. Cette étape se termine par la coupure du cordon ombilical.

- Nous passons également à cet endroit **dans le deuil, mais cette fois-ci « et dedans et dehors »** : on quitte celui qui nous a quitté d'abord, on se détourne de l'ancienne identification d'endeuillé, de l'intensité douloureuse, mais c'est encore fragile. Quelque chose est d'accord de tourner la page, mais garde encore un doigt sur l'ancienne page. C'est le moment où le besoin se fait sentir de changer la disposition de la chambre à coucher, de changer de peinture, puis se demande si c'est bien juste. Elle achète un nouveau couvre-lit d'une couleur que le mari n'aurait pas appréciée, mais remet dessus l'ours qu'il lui avait offert... Une maman a transformé dans cette phase la chambre de son fils adolescent en une chambre d'amis où elle a enlevé tous ses objets sauf ceux qu'il avait ramené d'Afrique, mais qu'elle a disposé nouvellement. Avant elle avait gardé la chambre comme un mausolée, maintenant elle avait envie que cette chambre serve à nouveau. Maintenant le besoin devient important de faire à son propre goût. La nouvelle distance se mesure toujours dans le concret de la matière, dans le réaménagement des objets, par le don des vêtements et d'objets, par le retour dans le tiroir du surnombre de photos ...

Mais c'est aussi le temps où tout à coup on retombe dans les gouffres émotionnels où le disparu manque plus que jamais. Anne-Marie, veuve depuis un an, venait de passer les premières vacances où elle se sentait vraiment bien et heureuse depuis la mort de son mari. Peu après, elle me confie – après avoir plongé dans une terrible tristesse le jour de l'anniversaire de son mari – qu'elle s'était un peu complu dans le blues et la nostalgie. C'était comme retourner vers lui pour lui dire, un peu coupable, qu'elle ne l'avait pas oublié. Ses velléités de liberté, jugées inadmissibles, la poussaient à retourner dans d'anciens états d'âme douloureux, mais où elle était « avec lui ». Le nouveau fait peur. A-t-on le droit de revivre et de redevenir heureux ? Cette étape constitue une épreuve particulière, d'ailleurs souvent socialement peu comprise, peut-être plus encore pour les femmes que pour les hommes. Il faut rester longtemps veuve explorée, sinon on dira facilement : « Elle ne l'a pas beaucoup aimé ! » ou « Qu'est-ce qu'elle l'a vite oublié ! ».

Comme si l'amour se mesurait par la quantité de larmes et par la durée d'une tristesse dépressive. Mais souffrir à cause de l'autre n'est-ce pas *la* preuve irréfutable d'amour pour beaucoup parmi nous ? Combien de mamans croient que plus elles se font du souci, plus elles aiment ! Donc redevenir heureuse, rire et s'amuser sans le disparu est coupable et souvent perçu comme une légèreté suspecte. Dans cette phase et pour se punir peuvent aussi réapparaître avec force des sentiments de culpabilité concernant ses propres comportements négatifs dans l'ancienne relation. Comment peut-on mériter un nouveau bonheur alors qu'on a été si vilain avec l'autre ? Un autre aspect du déchirement peut avoir lieu quand les regards pleins de compassion ou de sollicitude – autant de témoignages d'attention et de reconnaissance – commencent à manquer parce qu'on va mieux. Insupportable dilemme du petit moi qui a tant de peine à aller vers une nouvelle grandeur sans souffrance.

5) **Dans l'étape cinq de la naissance, le bébé voit l'imperfection humaine, pour la première fois.** Par les soignants qui le prennent en charge maintenant, il découvre les humains. Il découvre l'inconcevable absence, cette capacité humaine d'être avec le corps à un endroit et avec la tête totalement ailleurs. Ils sont physiquement occupés avec lui, font des choses sur lui, mais ils ne sont pas *présents*, ne sont pas *avec lui*, car le nouveau-né perçoit tout jusque dans leurs pensées intimes, tant ses organes des sens sont encore immensément ouverts.

- Si le bébé découvre le nouveau monde de l'imperfection humaine, **du côté deuil, la personne découvre dans cette phase la perfection d'une nouvelle vie possible.** Après tout, la vie avec le disparu n'a pas été toujours parfaite. On voit mieux ses défauts. Cela peut être le moment, par exemple, où une femme se surprend à dévisager à nouveau les hommes qu'elle trouve pas mal du tout, même très bien. Jamais auparavant cela ne l'aurait effleuré, tant elle était habitée par le disparu. C'est aussi la phase quand l'endeuillé trouve du plaisir à s'inscrire dans un cours qui affirme son indépendance par rapport à avant, ou s'engage dans une activité qui du temps de la personne disparue était inexistante ou carrément impossible. C'est le temps d'envisager une nouvelle forme d'existence ou d'expression, le sentiment de revivre.

6) **L'étape six de la naissance est celle de la rencontre avec l'amour imparfait de maman et papa,** c'est-à-dire l'amour conditionnel. Comme le bébé voit tout de ses parents, il découvre leurs attentes cachées sur lui, leurs projections, l'amour imparfait entre eux, il voit leurs tractations affectives, tout l'échiquier familial sur lequel il va atterrir. Pour moins souffrir il est obligé **dans la septième étape** de fermer ses grands organes des sens : c'est **l'installation de l'écran**. Il doit mourir un peu pour pouvoir vivre sur terre. Le nouveau-né se trouve avec un traumatisme périnatal, une souffrance originelle qui sera à la base de sa personnalité.

- **La sixième étape dans le processus de deuil** correspond à l'émergence du sentiment de reconnaissance envers le disparu. Si le bébé rencontre le petit amour imparfait, l'ex endeuillée rencontre un amour et reconnaissance infinie. Elisabeth Kübler-Ross a appelé cette phase l'acceptation. Evidemment, plus on a reçu du disparu, plus il y a dette d'amour et moins on va pouvoir l'oublier. Celui qui a franchi

toutes les étapes jusqu'ici, celui qui a su renaître de sa souffrance pour découvrir une nouvelle vie avec de nouveaux engagements, va sentir monter en lui un sentiment d'amour et de gratitude profonde envers le disparu. Alors que l'enfant dans cette phase se sent trompé d'avoir dû quitter un ventre d'Amour si parfait pour un amour parental si imparfait, celui qui dans cette phase du deuil repense à un disparu se sent au contraire aimé par la Vie. Il remerciera de ce en quoi le disparu l'a enrichi. C'est ainsi que je pense à ma mère. Je n'ai plus le sentiment d'être séparée d'elle, mais qu'elle fait partie de ma vie pour toujours. Mais la resurgence de l'image du disparu signifie encore autre chose : Comme il est au départ de ma renaissance, sa survenue signifie qu'il y aurait des actes à poser concernant le nouveau que sa mort avait engendré. Si le bébé doit rétrécir ses organes des sens pour moins sentir, donc pour moins souffrir, dans **la phase 7 du deuil**, notre vision est élargie. Nous percevons plus le sens et l'Ordre des choses.

Pour terminer, pour illustrer comment se servir du souvenir d'un disparu, j'aimerais raconter l'histoire de Danielle qui a dû subir, dans son 5^e mois de grossesse, un avortement provoqué de l'enfant mort dans son ventre. Quand je l'ai vue, c'était une femme défaits. Elle s'accusait d'être mauvaise mère, mauvais ventre, nulle et incapable même d'amener son enfant vers la vie. Pourtant, elle avait vécu une grossesse splendide. Cette prof de yoga avait adoré être assise des heures durant en demi-lotus comme un Bouddha. Elle avait commencé à peindre, elle m'avait même amené une magnifique peinture à l'huile qui pend maintenant dans mon séjour. Elle a du talent. Il lui tenait à cœur d'arranger et d'enjoliver son appartement. Cette femme qui se dévalorisait d'habitude se sentait vraiment royale. Et voilà, tout par terre. Je lui fis remarquer ce qu'Antoine, son bébé non né, lui avait révélé : la femme magnifique qu'elle pouvait être. Puis qu'il s'est retiré sur la pointe des pieds ayant accompli ce qu'il avait à accomplir sur terre. A elle à présent de se mettre en route pour retrouver et réaliser la grande femme qu'elle pourrait être. Danielle m'a entendue et j'ai pu lui montrer d'abord comment remercier le bébé de ce qu'il avait su susciter en elle. Puis à être attentive – quand Antoine surgissait dans son esprit – sur quel aspect de Danielle-la-nulle il pointait le doigt. Lorsqu'une prochaine fois elle repensait tristement à son bébé mort elle se rappelait et demandait : « qu'est-ce que tu veux me dire, Antoine ? » Cela répondait en elle : « Ca fait bien longtemps que tu n'as pas pris un pinceau en main ! » Alors elle s'engageait à peindre un après-midi quand son autre garçon serait à l'école. Ou bien une autre fois : « Ta tenue vestimentaire ce matin est vraiment négligée aujourd'hui. Tu vaudrait bien mieux que cela ! » Alors elle est retournée vers son armoire et s'est rhabillée en choisissant une jolie jupe et une ravissante petite blouse. Elle était à croquer quand elle s'est pointée chez moi à dix heures du matin pour me montrer comment elle avait répondu à l'interpellation d'Antoine. Ainsi, aujourd'hui, quand Antoine surgit dans son esprit, elle sait que c'est pour l'appeler vers la Grande, parce qu'elle est en danger de se contenter de la petite nulle. Nous appelons cela « l'effet Antoine ».

¹ Bernard Montaud, *L'accompagnement de la naissance*, Ed. Edit'As, 1997

² Bernard et Patricia Montaud, Lydia Müller, *La vie et la mort de Gitta Mallasz*, Ed. Dervy 2001