

## Rompre avec le passé, savoir tourner les pages

« Un jour viendra où tu te rendras compte que tourner la page était la meilleure décision, car tu réaliseras que ce chapitre n'avait rien de plus à te raconter » Anonyme

« A quoi cela sert de *tourner la page* si on ne sait pas changer de livre ? » H. Félicé

« Tourner la page ne veut pas dire oublier, cela veut seulement dire que tu choisis d'être heureux au lieu d'être blessé »

« J'étais prêt à tourner la page, mais c'est la page qui ne veut pas se tourner », Mark Sloan

« Il ne faut pas toujours tourner la page ; Parfois, il faut la déchirer » – Achille Chavée

« Aujourd'hui, je me libère de toutes les rancunes que je nourris en moi. Le moment présent est tellement plus important pour moi que le fardeau du passé que je porte » Ruth Fishel

**Dans cette réunion, nous aborderons trois concepts :**

- **Savoir tourner les pages**
- **Le pardon**
- **Le deuil**

### **Puiser dans le passé des raisons de craindre l'avenir**

Pour des raisons diverses, spécifiques à chacun, nombre de personnes souffrant de psychopathologies ont beaucoup de mal à tourner les pages sombres de leur existence. Ils ont souvent tendance à puiser dans le passé des raisons de craindre l'avenir, ce qui les empêche de vivre leur vie au quotidien sans être perturbés par les regrets et l'anxiété.

On vit au présent, on ressent à l'instant même. On est heureux ou malheureux ici et maintenant. On peut parfois être heureux ou malheureux sans événements particuliers, juste en pensant au futur ou au passé. Le passé est passé mais il peut encore faire beaucoup souffrir. Le futur n'est pas encore là, mais il peut déjà être anxiogène lorsqu'on pense qu'il sera la répétition d'un passé douloureux. Il faut donc le préparer car il deviendra le présent que nous vivrons. Il est donc important de distinguer les éléments du passé qui peuvent conditionner le futur (tenir compte de nos expériences) des éléments qui sont définitivement caduques.

Exemple : *Il y a quelques années, Jean-Pierre a vécu une rupture très douloureuse suite à une véritable trahison de sa compagne. Avec le recul, il reconnaît ne pas avoir été suffisamment à l'écoute des besoins et désirs de son amie car trop absorbé par son travail. Mais depuis, il s'enfuit dès qu'il éprouve des sentiments pour une femme. Le passé empêche Jean-Pierre d'avancer dans sa vie sentimentale en l'enfermant dans ses craintes.*

Pour tourner cette page douloureuse, Jean-Pierre devra rejeter l'idée d'une nouvelle trahison qui relèverait du principe de répétition des scénarios de vie, mais retenir la nécessité d'une plus grande empathie dans ses futures relations amoureuses.

Notre capacité de contrôle est bien-sûr limitée, nous ne pouvons pas décider de tourner une page douloureuse à notre guise, notamment en cas de traumatisme. Mais souvent nous décidons plus ou moins consciemment de nous accrocher au passé alors que nous pourrions essayer de nous en libérer (pour exemple le deuil pathologique). *Dans le cas de Jean-Pierre, ce n'est pas la trahison ni la rupture qui l'enferment dans le passé mais la souffrance qui en a résulté et qu'il ne veut plus jamais revivre. Se référer sans cesse à cette douloureuse expérience le tient éloigné des femmes. Pour lui, se libérer du passé, tourner la page, c'est risquer de voir se répéter le même scénario et subir une nouvelle souffrance.*

D'un certain côté, la vie est bien faite car les mauvais souvenirs s'effacent plus vite que les bons... (Par contre, dans le domaine des addictions, c'est plutôt une mauvaise chose !).

La notion de pardon (demander pardon et accueillir un pardon) est également très importante. Ce n'est pas non plus facile de s'excuser ou d'accepter des excuses, notamment quand la rancune ou la rupture est ancienne mais cela peut être tellement libérateur, notamment dans les conflits familiaux. Ne pas oublier non plus la gratitude, certaines personnes ont du mal à dire merci (ne jamais s'excuser sincèrement et ne jamais exprimer sa gratitude fait partie des caractéristiques principales des manipulateurs).

## **Tourner la page, ne plus se laisser dominer par le passé Agir plutôt que subir**

**Prendre du recul.** Pour pouvoir faire face au passé et s'en libérer, il faut avant toute chose le regarder en face et déterminer ce qui nous retient encore aujourd'hui à lui. Sans ce travail d'analyse, nos ressentis et nos pensées resteront les mêmes car solidement enfouis dans notre mémoire. Il faut être capable de discriminer les choses importantes de celles qui le sont moins, les choses encore d'actualité de celles qui sont obsolètes.

**Savoir remettre en cause des croyances devenues aujourd'hui erronées.** Les croyances profondément ancrées qui fondent notre personnalité et déterminent notre façon de penser et d'agir peuvent nous empêcher d'avancer.

- Par exemple, avoir toujours pensé que le bonheur était conditionné par le travail, l'argent et la réussite. Et à un certain moment prendre conscience que cette ambition nous avait détourné d'autres plaisirs, comme par exemple profiter de sa famille.
- Autre exemple, illustré par un film à succès : des parents réactionnaires et racistes qui voient leur fille épouser un étranger au demeurant fort aimant et sympathique. Si, au nom de leurs convictions ils placent leur enfant devant un choix, eux ou lui, ce dernier sera probablement en leur défaveur et ils se priveront de beaucoup d'amour et de joies.
- Cette remise en question des croyances demande beaucoup de patience et de réflexion, car elle est très souvent le fruit de facteurs puissants, comme la culture, la famille et la religion.

**Accepter ou oser le changement.** Se défaire du passé et avancer peut sembler effrayant car cela signifie renoncer à ses habitudes (sortir de sa zone de confort) et affronter l'inconnu. Cette capacité à accepter le changement est très liée à la confiance en soi. Par exemple changer de travail après 25 ans dans la même société.

**Faire le deuil de la permanence,** à savoir les enfants qui grandissent, le corps qui vieillit, le pouvoir de séduction qui s'émousse, les capacités psychiques et physiques qui diminuent, un accident de la vie (handicap, maladie, revers de fortune, ...). On ne doit pas constamment comparer la personne que l'on était par le passé ni ses conditions de vie avec la personne que l'on est aujourd'hui. Le deuil sera facilité par la mise en place de projets tenant compte de notre réalité actuelle. Agir plutôt que subir, un principe valable pour toutes les problématiques.

**Pratiquer la méditation.** Beaucoup de réponses émotionnelles puissantes telles que le chagrin, les regrets ou le ressentiment sont causées par les réminiscences du passé et nous font souffrir au présent. La méditation pourra nous aider à nous recentrer sur l'ici et le maintenant, du moins pour un moment. Une pratique fréquente permet de prendre conscience que cette solution marche pour éloigner temporairement la douleur et s'accorder un peu de répit. Il est très important de découvrir que l'on peut avoir une action sur notre souffrance et de ne pas complètement la subir.

**Prendre conscience de ce que l'on a.** Prendre un peu de temps chaque jour pour apprécier les éléments positifs de notre vie actuelle telle qu'elle est (et non telle qu'on voudrait qu'elle soit). Remercier (à voix haute) la vie sans jamais citer ce qui est négatif. Cette démarche permet de mettre à jour les trésors que nous possédons, généralement masqués par nos expériences négatives.

**L'écriture.** Tenir un journal intime ou un blog peut être un très bon moyen de revisiter le passé et lui redonner un nouveau sens. Il est important de savoir que lorsqu'on mémorise une situation, ce sont non seulement les faits que l'on enregistre mais également les émotions associées à ces faits au moment où ils se produisent.

Mettre par écrit les pensées que nous ressasons, qui nous blessent et qui nous empêchent d'avancer permettra de mettre en évidence certaines répétitions dans notre scénario de vie, répétitions rarement dues au simple hasard ou à la fatalité mais plutôt le fruit de nos croyances et comportements. « *Ce qui nous arrive n'est pas ce que l'on mérite mais ce qui nous ressemble* ». Par exemple des ruptures amoureuses successives ou bien des contrats de travail se terminant toujours par un licenciement ont peut-être des points communs non vraiment conscientisés.

Un récit de vie autobiographique factuel permettra de remettre les événements dans l'ordre chronologique et d'identifier les scénarios répétitifs.

### **La connaissance et l'acceptation de soi, des autres et de la réalité**

« *Que la force me soit donnée d'accepter ce qui ne peut pas être changé, le courage de changer ce qui peut l'être et la sagesse de faire la différence entre l'un et l'autre* » – Marc Aurèle (368 apr. J.-C.)

L'acceptation de soi et de la réalité est l'étape cruciale et incontournable pour infléchir la courbe de notre « destin ». On est parfois tenté de nier un passé douloureux et se persuader soi-même que tout cela ne nous a pas impacté, que les conséquences de ce passé étaient inéluctables et qu'elles font désormais partie de notre vie.

Néanmoins, que nous en soyons conscients ou non, combattre la réalité de notre histoire et ses conséquences sur notre présent (abus physiques ou sexuels, maltraitance psychologique, abandon d'un enfant, ruptures familiales, adultère, deuils, séparations, etc.) nous demande une grande énergie, énergie qui nous manque pour vivre au présent et avancer. Pardonner ou se pardonner, ne pas se juger ou juger les autres, accepter ce qui ne peut plus être changé est la voie que nous devrions adopter car constituant l'étape préalable à toute reconstruction.

- « *Je sais que je n'ai pas été à la hauteur de ce que j'aurais aimé être, mais je dois faire avec qui je suis (ou qui j'étais par le passé) sans essayer de prouver le contraire* ». « *Sous alcool j'ai été violent envers ma famille, je leur ai pourri la vie pendant des années. Aujourd'hui je ne bois plus mais je sais qu'il faudra longtemps pour que leur colère s'apaise et qu'ils me redonnent leur confiance* ».
- Certaines blessures demandent beaucoup de temps pour se refermer. Au lieu de se dire que notre souffrance sera éternelle, prendre conscience qu'avec le temps, la douleur s'estompera progressivement, voire disparaîtra, mais à son rythme.
- Rester consciemment ou inconsciemment ancré dans sa douleur, ne pas oser rompre le chagrin de peur de commettre une trahison (cas du deuil pathologique) n'arrange pas le passé et nous empêche d'avancer (en perturbant également l'entourage). Accepter l'idée

que les choses pourraient évoluer, que l'on pourrait s'autoriser à aller de l'avant est une étape difficile mais nécessaire pour nous affranchir du passé.

**S'ouvrir aux autres.** Bien souvent, le simple fait de parler de sa souffrance à une personne est source de soulagement pour deux raisons :

- 1) Cela permet de s'entendre dire à voix haute l'objet de notre souffrance et ainsi de mieux la mentaliser que si elle reste à l'état de pensée (pour des raisons physiologiques : la parole ralentit la pensée du fait qu'elle met en action l'appareil phonatoire)
- 2) Lorsque notre souffrance est causée par des actes que nous avons commis et que nous regrettons (sentiment de culpabilité ou remords), s'en ouvrir à une autre personne permet également de s'exposer à son jugement qui, dans bien des cas, sera beaucoup plus bienveillant que notre propre jugement. Il faut toutefois choisir avec soin les personnes à qui se confier, en gardant à l'esprit que « *l'on ne doit montrer ses blessures qu'à ceux qui peuvent y verser du baume* »

**Assumer ses erreurs, s'en attribuer la responsabilité.** Attribuer la responsabilité d'un problème à quelqu'un d'autre est une stratégie couramment utilisée pour éviter de se situer au centre du problème et d'en assumer la charge. En invoquant la malveillance ou l'incompétence des autres, on attend (consciemment ou inconsciemment) que les autres remédient au problème à notre place.

Exemple : Un entretien d'embauche qui s'est mal passé « *parce que le recruteur n'était pas attentif et n'a rien compris lorsque je lui ai exposé mon parcours* ». C'est peut-être la vérité mais, dans ce cas, nous ne pouvons pas y remédier, nous n'avons réellement pas eu de chance. Mais dans le cas où nous aurions tort, il sera toujours plus efficace de se remettre en question pour identifier ce qui n'allait pas dans la présentation de nos expériences. *Pour ceux qui connaissent la thérapie TCD, cela fait référence à la conscience éclairée et à l'attitude non jugeante.*

Autre exemple d'attitude non jugeante et de partage des responsabilités : dans le cas d'un partenaire très dépensier et d'une situation financière difficile, ne pas lui en attribuer massivement la faute (« *tes dépenses nous mettront toujours dans la panade* ») mais favoriser une réaction plus adaptée, dirigée vers le futur, comme « *nous avons des problèmes financiers et nous devons changer notre façon de dépenser notre argent* ».

**La rancune.** La rancune est un sentiment durable qui s'oppose au pardon et qui bloque l'évolution de nos ressentis au fil du temps. Elle nous empêche bien sûr d'avancer mais, hélas, fait souvent partie de notre personnalité profonde et devra être considérée comme un obstacle à prendre en compte dans la résolution des problèmes (il faudra en premier identifier notre colère comme étant de la rancune puis accepter le fait que l'on soit rancunier, ce qui peut être difficile sur le plan narcissique car peu gratifiant ; la réaction psychique naturelle est de considérer que l'offense qui nous a été faite est tellement grave qu'il sera impossible d'envisager un jour un éventuel pardon.

**On ne peut pas changer les autres.** Un facteur qui peut également rattacher au passé et empêcher d'avancer est de penser que les autres (ou l'Autre) vont changer ou que nous allons réussir à les changer (conjoint infidèle ou violent, personnes manipulatrices, etc.). Il est important de toujours garder à l'esprit qu'on ne peut pas changer la personnalité des autres. Et que les personnes concernées, même si elles le souhaitent vraiment, auront du mal à changer

leurs comportements si ces derniers découlent de leur personnalité. (A noter que le problème est différent lorsque les comportements néfastes des autres découlent non pas de leur personnalité mais d'une maladie (addiction, trouble de l'humeur, stress, etc.) ou de l'environnement (licenciement, deuil, ...)

### **Savoir rompre une relation :**

Tourner la page de l'amitié ou de l'amour lorsque la balance avantages/ inconvénients de la relation est incontestablement négative. Lorsqu'il s'agit de personnes que l'on aime ou que l'on a aimées (de façon amicale ou amoureuse), surtout si on les connaît depuis longtemps, on a souvent tendance à plutôt prendre en compte leurs bons côtés pour décider de continuer ou non la relation. Il y a pourtant parfois des inconvénients rédhibitoires qui doivent annuler tous les avantages (par exemple personnes involontairement toxiques qui nous tirent vers le bas malgré beaucoup de qualités par ailleurs).

## **Le pardon**

*« Le pardon est un long et difficile processus. Nous ne pouvons pas nous forcer à pardonner, nous risquons de ressentir de la colère et de la haine envers nous-mêmes si nous n'y parvenons pas. Pardonner requiert de la patience »* Principe bouddhiste

*« Le pardon n'est ni oubli ni silence »* Louis de Bonald

*« On a trop souvent fait du pardon un but en soi. Et s'il s'agissait plutôt de tourner la page pour pouvoir enfin se libérer ? »* Lytta Basset

*« Comprendre, c'est pardonner »* – Madame de Staël

*« Le pardon ne fait pas oublier le passé, mais élargit le futur »* Paul Boese

*« Pardonnez les autres, non pas parce qu'ils méritent votre pardon, mais parce que vous méritez la paix »* Wild Woman Sisterhood

*« Si tu aimes, pardonne. Si tu n'aimes pas, oublie »* Vickie Baum

*« Quand tu choisis de pardonner à ceux qui t'ont fait du mal, tu supprimes le pouvoir qu'ils ont sur toi »* Anonyme

*« Quand tu pardonnes, tu ne changes pas le passé, mais tu changes assurément l'avenir ».*

Le pardon est un concept très difficile, non seulement à appliquer mais également à comprendre. Pour beaucoup, il s'agit de pardonner l'impardonnable à quelqu'un qui ne le mérite pas, d'où un profond blocage envers cet acte. Pour d'autres, on doit pouvoir tout pardonner car on est susceptible de demander le pardon pour nos propres fautes. Dans la conception religieuse, le pardon donné est une conséquence du pardon reçu qui, lui-même, découle du pardon divin inconditionnel (à condition toutefois de reconnaître et de regretter sa faute). Nous ne développerons pas ces différentes conceptions ici, nous nous attacherons simplement à la notion de « pardon psychologique ».

### **Le fondement du pardon psychologique**

Une offense non pardonnée, c'est une blessure douloureuse qui peut prendre une place énorme dans sa vie. Cette blessure non guérie contient des émotions refoulées, non exprimées, qui nourrissent et entretiennent indéfiniment une souffrance passée. Cette blessure demande beaucoup d'énergie, énergie qui ne sert pas à avancer mais à conserver vivant un passé douloureux. Vu sous cet angle, le pardon psychologique n'est pas dirigé vers l'offenseur mais vers soi-même pour se libérer d'un fardeau inutile et coûteux.

Il existe quatre formes principales de pardon psychologique :

- Pardonner spontanément à quelqu'un
- Accepter le pardon de quelqu'un qui vous le demande
- Demander pardon à quelqu'un
- Se pardonner à soi-même

## **Les étapes du pardon**

Le pardon n'est pas un acte ou une formule magique permettant d'effacer les conséquences d'un événement ou de faire comme si cet événement n'avait jamais existé. L'idée du pardon est de reconsidérer l'impact qu'a encore cet événement aujourd'hui sur soi sans rester figé sur l'importance de l'offense au moment où elle a eu lieu. Cela implique de considérer la vie comme une suite de moments et de pages que l'on peut tourner sans pour autant les déchirer.

Le pardon peut donc prendre beaucoup de temps comme être très rapide, en fonction des conséquences que l'événement ou les actes ont eu sur notre vie.

Le pardon accordé ou accepté peut intervenir sur deux plans : il y a celui qu'on décide d'octroyer « intellectuellement » (« passer l'éponge ») et celui plus profond qui intervient spontanément dans le domaine affectif (« *en le voyant ainsi vieilli et diminué, j'ai compris que je ne lui en voulais plus, que je lui avais pardonné* »)

Le pardon peut également être provisoire, conditionné à la non répétition de l'offense dans le futur (par exemple adultère)

### **1. Le préalable**

Pour pardonner, il est indispensable que l'offense et ses conséquences directes sur notre souffrance aient cessé. Par exemple, une personne ne peut pas pardonner à son conjoint de la tromper si l'adultère continue et qu'il la fait souffrir. Si elle s'adapte à la situation, il s'agit d'acceptation et non de pardon.

### **2. Reconnaître les actes et la souffrance provoquée**

Dans le but de faciliter le pardon, il n'est pas question de nier ou minimiser les actes à l'origine de sa souffrance ni de remettre en cause la légitimité de notre réaction au moment de l'offense car cela laisserait une ombre et le pardon dans ce cas ne serait pas libérateur. Cette étape est souvent très difficile car la blessure ou l'offense subie peut être de nature narcissique et paraître dérisoire aux yeux des autres qui ne la comprendront pas. Les personnes hypersensibles seront souvent confrontées à cette réalité, elles devront souvent accorder leur pardon à quelqu'un qui n'a aucune conscience de les avoir offensées.

### **3. Trouver quelqu'un à qui exprimer sa souffrance**

Ruminer sa souffrance dans sa solitude nous fait tourner en rond, il est important de pouvoir la partager, mais seulement avec des personnes capables de les comprendre et désireuses de les entendre, comme l'exprime le célèbre proverbe : « On ne doit montrer ses blessures qu'à ceux qui peuvent y verser du baume ». Recueillir l'avis d'un tiers sur l'importance qu'il se fait de l'offense permet une analyse plus objective.

### **4. Nommer ce que j'ai perdu pour entrer dans ce processus de deuil**

Il est important d'identifier avec précision la perte subie. Au moment des événements bien-sûr, mais également aujourd'hui. Il faut également déterminer ce qui appartient à l'offenseur (intentionnalité, malveillance, manque d'attention) et ce qui nous appartient (hypersensibilité, expériences douloureuses du passé ravivées par l'offense de même nature, traits de personnalité, etc. Cette réflexion ne permettra pas de changer les faits mais peut-être notre façon de les interpréter.

## 5. Accepter sa colère

La colère, en tant que sentiment, est une bonne chose quand elle répond spontanément à une blessure. Elle signale qu'il y a eu offense et dispense l'énergie nécessaire à rétablir notre équilibre. L'envie de vengeance également est positive car elle nous fournit sur le moment une solution pour nous sentir mieux, la perspective de nuire à notre tour à l'offenseur. Il faut toutefois veiller à ce que cette colère n'altère pas durablement notre jugement des faits et de l'auteur et qu'elle ne se retourne pas contre nous.

La colère, lorsqu'elle se prolonge, risque de réduire l'offenseur à sa seule faute et à en faire définitivement une figure aversive, ce qui peut nous amener à rompre les ponts avec une ou des personnes qui ont simplement commis quelques erreurs et dont la présence nous manque.

## 6. Comprendre son offensé

« *Comprendre, c'est pardonner* » disait Mme de Staël. Réfléchir aux raisons qui ont amené l'offenseur à poser ses actes, se mettre à sa place, permet de donner du sens à la situation et souvent de s'en exclure en tant que potentiel responsable. Cela permet également de savoir si la malveillance ou la maladresse qu'il a commis à notre égard est liée à des circonstances ou si elle émane de sa personnalité. Ce sera important pour se diriger vers une démarche de pardon ou bien d'exclusion (on peut changer son comportement mais beaucoup plus difficilement lorsqu'il est profondément ancré dans sa personnalité, tout le monde n'effectuant pas de travail psychologique sur lui-même).

## 7. Donner du sens à ce qui est arrivé

« De tout mal naît un bien ». Parfois, une offense profonde peut donner naissance à de belles choses. Par exemple, la perte d'un enfant à cause de la drogue qui incitera les parents effondrés à créer une association d'aide aux toxicomanes et à leur famille pour se reconstruire eux-mêmes.

## 8. Décider en toute conscience de la réponse à apporter, vengeance ou pardon

Se venger, ce n'est pas réparer le tort que l'on nous a causé, c'est causer du tort à celui qui nous a fait du tort, c'est reproduire un schéma dont on a été victime. C'est choisir un comportement destructeur qui, dans la plupart des cas, ne permet pas de se reconstruire, car le plaisir de la vengeance est souvent fantasmé et n'apporte pas le soulagement escompté.

Se venger, c'est investir de l'énergie pour prolonger un passé de souffrance au lieu d'investir dans la guérison de sa blessure.

Ne jamais oublier que l'on vit au présent et que l'avenir est notre futur présent qu'il convient de préparer au mieux. Si le sentiment de vengeance nous aide à supporter l'offense dans les premiers temps il faut l'accueillir et l'accepter mais être capable de le remettre en cause une fois que la souffrance commence à s'apaiser.

## 9. Décider de rompre avec le vécu affectif du passé

Ne pas pardonner à aussi des bénéfiques secondaires, à savoir pouvoir continuer à se considérer comme victime et se trouver des raisons légitimes pour ne pas aller de l'avant et essayer de tourner la page. Sur le long-terme, « *je dois vivre autre chose* » doit prendre le pas sur « *j'ai besoin d'être consolé* ». Certaines offenses prennent toute la place et peuvent devenir à elles-seules une raison de vivre. Pardonner l'offense revient à supprimer le monde qu'elle a construit autour d'elle.

## 10. Accorder son pardon à son offensé

Cet acte, lorsqu'il est profond et sincère, est l'aboutissement de toutes les étapes antérieures. Tout d'abord intellectualisé, il se transforme en réalité affective, la personne constate qu'elle a

pardonné. Ce pardon, même lorsqu'il en est encore à l'étape intellectuelle, permet d'interdire à celui qui m'a offensé par le passé de continuer à me faire du mal dans le futur. Le pardon affectif est un événement ; c'est-à-dire qu'il y a un avant et un après. C'est aussi un don gratuit, c'est-à-dire qu'il est inconditionnel et ne demande rien à l'offenseur en retour. Il signe un changement de rapport victime-bourreau et doit être exprimé explicitement. Pardonner, ce n'est pas toujours rétablir une relation mais savoir que ce serait possible si on le souhaitait.

### **Les effets du pardon psychologique.**

- Prendre sa blessure en considération, entamer une réflexion la concernant et s'ouvrir à la possibilité d'y mettre fin.
- Accepter ses émotions passées mais aussi leur redonner une juste place ici et maintenant.
- Renoncer à puiser dans le passé des raisons de perturber le présent et le futur
- Accepter que tout être humain ne soit pas entièrement réductible à ses actes
- Comprendre que le pardon n'est pas une faiblesse mais une force
- Être bienveillant envers soi-même
- Se donner la possibilité de tourner la page

### **Le deuil**

Le deuil est un facteur important à considérer lorsque l'on parle de tourner une page. Avec le pardon, il constitue le travail essentiel permettant de rompre la continuité du passé.

**On entend par deuil la perte d'un être cher, d'un objet ou d'une situation fortement investie, d'un état ou d'une idée auquel on est attaché.** On « fait son deuil », c'est-à-dire que l'on effectue un travail pour combler progressivement le manque créé par la perte. Ce travail est pour l'essentiel totalement inconscient car inhérent à l'être humain mais pourra, en cas de deuil pathologique, nécessiter une démarche volontaire (psychothérapie individuelle, groupes de parole).

La dépression accompagnant le travail de deuil n'est pas pathologique, elle permet de ne pas avoir envie de faire des choses et de laisser le plus de place possible à la tristesse, expression du manque. Le fait de vouloir court-circuiter cette tristesse ou en réduire la durée (antidépresseurs, activités acharnées pour ne pas y penser, alcool et autres toxiques, distractions forcées) peut transformer le deuil naturel en maladie.

Rappelons brièvement les 5 étapes qui constituent le travail de deuil.

1. **Le refus.** Dénier la réalité, vivre émotionnellement des épisodes fréquents où on oublie la perte (au moment du réveil notamment, ou bien lorsque l'on passe d'un moment animé à la solitude).
2. **La colère.** Besoin de rejeter la faute de la perte sur différents facteurs et acteurs externes.
3. **Le marchandage.** Vouloir essayer de renouer une relation perdue, de réintégrer l'entreprise qui nous a licenciés, de limiter nos relations aux ressortissants du pays qu'on a quitté, etc.).
4. **La dépression.** Etape du deuil qui dure le plus longtemps. Sentiment intense de tristesse qui traduit le manque, images et souvenirs qui s'imposent douloureusement, impression que rien ne pourra combler la perte, ni maintenant ni jamais. Comme nous l'avons dit, cette dépression n'est pas pathologique, elle permet de réaliser le travail de deuil sans être distrait par d'autres désirs, ces derniers étant inhibés par l'état dépressif. Par contre, l'apparition d'idées noires ou de comportements auto-dommageables (prise d'alcool ou autres toxiques,



automutilation, conduites à risques) ne font pas partie d'un travail de deuil « normal » et doivent amener à demander de l'aide. Cette phase dépressive va diminuer progressivement, plus ou moins rapidement suivant la sévérité de la perte et la qualité du travail de deuil.

5. **L'acceptation.** L'acceptation de la perte est la dernière étape du deuil. Les idées envahissantes vont s'atténuer et, petit à petit, le traumatisme de la perte va se transformer en souvenirs que la personne pourra convoquer sans qu'ils s'imposent. La vie va reprendre son cours normal, ce qui ne signifie pas que la perte est oubliée mais que l'on va vivre avec.

### Mini-bibliographie :

- *J'écris ma vie pour mieux me connaître et me libérer du passé*, Laure d'Astragal, Albin Michel
- *La répétition des scénarios de vie, Demain est une autre histoire* - Jean Cottraux, Odile Jacob, 2001 (un peu ardu)
- *Au-delà du pardon : Le désir de tourner la page* - Lytta BASSET, Presses de la Renaissance, Paris, 2006
- *Le sentiment d'abandon : Se libérer du passé pour exister soi-même* - Saverio Tomasella, Eyrolles, 2018
- *Les clefs du passé : se libérer pour changer de vie* - Noémie de Saint-Sernin, Eyrolles, 2017

### Quelques questions à méditer

- La vie doit-elle être considérée comme un continuum entre la naissance et la mort ou bien comme un ensemble de chapitres et de pages ?
- Le passé doit-il déterminer notre avenir ?
- Peut-on remettre en cause nos croyances et convictions ?
- La vie a-t-elle un sens ? Nous apporte-t-elle ce que l'on mérite ou bien ce qui nous ressemble ?
- Est-elle une suite de répétitions ? Ou bien une suite de hasards ?
- La prend-on souvent trop au sérieux ? Certaines situations qui, sur le moment, nous font souffrir ou au contraire nous font plaisir sont parfois bien vite oubliées...