

Conférence Madame Joëlle Desjardins

LE TRAUMATISME DU DEUIL

Madame Desjardins est psychologue clinicienne, psychanalyste. Son parcours professionnel s'est ancré dans la nécessité d'élucider et de dépasser le suicide de sa sœur aînée et de son frère cadet.

La psychanalyse a été une boussole vitale dans ce cheminement.

Le traumatisme

La mort d'un proche est un traumatisme.

La perte d'un enfant est le plus grave qui puisse survenir, il relève du non-sens, de l'insensé, de l'impensable. Le trauma est une blessure qui porte une empreinte sur l'esprit, le mental et le corps.

Les parents, frères et sœurs font alors l'expérience extrême d'une tempête émotionnelle. Le traumatisme réorganise profondément notre façon de penser et même notre capacité à penser.

Le stress post-traumatique est évoqué après la première guerre mondiale quand ceux qui reviennent manifestent d'étranges symptômes psychiques : perte d'identité, problèmes psychiatriques. Pendant la 2^o guerre mondiale, en Angleterre des études ont été réalisées sur les névroses traumatiques de guerre, les cauchemars...idem sur les vétérans de la guerre du Viet Nam.

Un psychiatre néerlandais le Dr. Bessel Van der Kolk a écrit un livre passionnant, « Le corps n'oublie rien » ; il devient le premier spécialiste du Stress Post-Traumatique (PTSD) → *Définition du traumatisme.*

On peut observer l'apparition de désordres liés à ce stress, par différents symptômes dont le débordement des défenses physiques et psychiques. La personne présente un état de sidération, de stupeur confusionnelle, une anesthésie émotionnelle massive. Elle a des réactions discordantes, inappropriées, semble faussement détachée, observe ce qui se passe avec une sérénité apparente, passant du rire aux larmes en une désorganisation émotionnelle intense.

Elle est en état de « dissociation » : déconnectée du réel, sans réaction ni concentration, avec des « absences », un sentiment de dépersonnalisation (Cet état peut entraîner des addictions ou des auto-agressions.) Peuvent surgir des réminiscences, des flashbacks, des cauchemars, des souvenirs qui reviennent sans cesse provoquant le même effroi, la même douleur que dans la scène initiale, entraînant un sentiment de détresse physique et psychique ; c'est ce que l'on appelle « la mémoire traumatique ».

Cela peut entraîner une résurgence de pathologies, des incidences corporelles.

On observe un évitement de tout ce qui peut rappeler l'événement, de l'hyperactivité neurovégétative (insomnies, crampes,..).

20 % des endeuillés sont traumatisés, 60 % des endeuillés d'un proche par suicide sont traumatisés.

Question sur les secrets de famille

Petits-fils et petites filles payent parfois par leur mort des secrets passés sous silence et qui pourtant ont été transmis.

C'est une occurrence, non une généralité. Tous les événements non symbolisés, cachés sont transmis et irradient comme un déchet radioactif. La troisième génération paye le plus lourd tribut. Il y a des secrets qu'on ne peut pas toujours retrouver.

Travail de deuil

1-la sidération. La mort d'un proche, quand elle se produit de manière brutale, produit un état de choc, un état de sidération. La personne ne peut plus faire face. Elle n'est plus capable de rentrer en relation comme avant, elle est « dissociée ».

Pour avancer dans le travail de deuil, il est nécessaire de se décharger de ses émotions (cris, pleurs, sanglots). Si ça ne se produit pas alors le travail de deuil est plus difficile. Montrer son chagrin c'est accepter l'aide de l'entourage. Certains restent étrangement froids, efficaces, c'est l'état de dissociation (Ceci peut être lié à nos expériences précoces de séparations antérieures, et de la façon dont elles ont été accompagnées).

Toute la vie psychique se concentre sur le disparu.

Un des premiers sentiments est la colère, voire la rage, ou encore un reproche d'abandon. La colère contre celui qui a disparu est un sentiment universel dans le deuil. Ce sentiment à l'égard de celui qui a disparu est trop pénible, car il s'oppose à l'affection pour le disparu. Ce sentiment ambivalent est souvent réprimé, refoulé et peut alors se détourner vers un proche, des soignants, un médecin, à qui on adresse des reproches.

2- L'état dépressif, étape centrale du deuil

La douleur intérieure entraîne une dévalorisation de soi, un désintérêt pour soi-même et les autres, une absence de désir, d'élan, l'envie de mourir.

Tout ce qui avait été investi sur le disparu, doit être désinvesti. Pour se protéger, l'endeuillé ne voit plus les défauts du disparu : il a recours à l'idéalisation. Il se refuse tout plaisir : ce serait une injure envers lui « qui ne profite plus ».

Ce travail de détachement progressif demande beaucoup de temps.

Ce travail est nécessaire et unique pour chacun.

Ce renforcement de la relation avec le disparu entraîne un grand sentiment de solitude.

Il faut du temps pour réorganiser son monde intérieur.

3- Le temps du rétablissement

Se créent pendant cette étape de nouveaux liens, de nouveaux objectifs. Le sujet se retourne vers l'avenir, établit de nouvelles relations. C'est un retour à la capacité d'aimer en même temps qu'un retour à la douleur lors de certaines circonstances (fêtes de famille, Noël...). La personne retrouve sa liberté mais rien ne sera jamais plus comme avant. La cicatrice demeure.

Processus psychique du deuil

Le déni, refus de la réalité : « Ce n'est pas possible, pas vrai ! »

Il y a un conflit entre le moi qui refuse et le moi qui reconnaît. Partage entre l'angoisse de souffrir et l'acceptation de la souffrance. On ressent une grande douleur.

Cette douleur nous renvoie aux séparations d'avec la mère, dans nos premières années de vie (sevrage, garde, etc...). Dans l'enfance, ce qui aide à surmonter la séparation, c'est l'intériorisation d'une mère « suffisamment bonne ». L'endeuillé surinvestit les éléments de l'objet disparu. Mais dans le deuil, l'objet aimé vient à manquer, entraînant une désinhibition des pulsions de vie (ouverture à l'autre, désir ...) et des pulsions de mort (envie de destruction, jalousie, négativité...). Or, l'endeuillé doit se détacher de l'objet.

Quand l'enfant meurt, l'attachement, qui avait réuni sur lui les motions aimantes et les motions destructrices, produit une tentative de retour à la fusion (concerne les mères), l'envie de rejoindre celui ou celle qui a disparu. Les pulsions mélangées (amour/haine) se trouvent des-intriquées, déliées, détricotées,

La mise à jour de l'ambivalence de ses sentiments entraîne alors une immense culpabilité :

- Une culpabilité consciente et une culpabilité inconsciente.

La culpabilité consciente a trait à ce qui se passe dans la réalité objective (ne pas avoir fait assez). La culpabilité inconsciente n'est pas en relation avec la réalité mais à cette ambivalence des sentiments : mon amour n'est pas pur, il est mêlé d'agressivité ; qui n'a pas voué des vœux de mort vers ceux que l'on aime le plus ? Quand la mort advient, ces vœux de mort s'actualisent. La mort les fait ressurgir. Nous revenons aux moments de la pensée magique de l'enfance : « Ce que je pense arrive » d'où culpabilité d'avoir provoqué la mort.

On se sent toujours responsable de la mort de l'autre. Nous avons tous en nous la représentation fantasmatique d'un enfant idéal, parfait. A la naissance, l'enfant déçoit toujours car l'enfant réel n'est pas à la hauteur de notre attente.

Ces sentiments de culpabilité consciente et inconsciente vont accompagner le travail de deuil.

On adresse aux autres et à soi-même les reproches qu'on ne peut plus lui adresser.

Cérémonies, rituels sont des tentatives de réparation de la culpabilité.

Echange avec la salle

Expression de quelqu'un : « c'est bon de savoir que les colères qu'on ressent à l'égard de proches font partie d'un processus normal ».

Question : « comment je transmets la mémoire d'événements remontant à des générations antérieures » ?

Réponse : La personne qui porte un secret possède une crypte qu'elle a fermée à clé et dont elle a perdu la clé. Mais cette crypte est dans sa vie psychique. L'enfant la perçoit et tente d'en percer le secret. Il n'ose pas poser de question mais apprend à éviter la crypte pour protéger le parent de sa souffrance. Cette crypte va entièrement voiler, griser le psychisme de la 3^o génération. Celle-ci perd le contact avec la crypte et peut développer différents symptômes (toxicomanies, psychoses, addictions...)

Question : « n'est-ce pas la même chose que mourir et rejoindre l'enfant ? »

Réponse : oui, c'est sans doute la même chose, c'est la tentation d'un retour régressif à une fusion.

Commentaire : « c'est une injustice qui est faite aux descendants de la troisième génération »

Question : « que pensez-vous de donner le prénom de l'enfant mort à celui qui vient après ? »

Réponse : « c'est faire porter à l'enfant qui vient le poids de l'enfant mort. A éviter absolument. »

Question : « est-ce que l'acte suicidaire peut se transmettre ? »

Réponse : « Deux interdits majeurs structurent les sociétés humaines : l'interdit de l'inceste et l'interdit du meurtre. Le suicide, meurtre de soi-même, vient transgresser l'un de ces interdits et, en ouvrant une brèche, fragilise gravement la famille, l'entourage. Tout suicide garde une part d'énigme mais la violence du passage à l'acte impacte gravement les proches.

Question : « Est-ce qu'on peut sortir de ce cercle vicieux ? Peut-on avoir une prise là-dessus ? »

Réponse : « On voudrait donner le meilleur de nous-même à nos enfants mais dans le lien d'inconscient à inconscient, ils viennent récupérer nos failles et nos traumatismes. Il faudrait mettre au travail de la parole ces traumatismes... avant même leur naissance.

Impact du deuil sur l'entourage, sur la famille

La mort d'un enfant entraîne une crise dans tout le système familial.

Le couple parental, soit se rapproche, soit évolue vers de l'incompréhension, de l'éloignement. Des gouffres s'installent, une difficulté de parler.

Le même bouleversement se produit sur les autres enfants. Les parents changent de comportement à leur égard. Soit ils les « abandonnent », soit ils sont dans une surprotection étouffante.

Les enfants perdent leurs parents d'avant.

Ils pensent sentir qu'ils sont devenus transparents pour leurs parents.

Les relations fraternelles sont souvent oubliées. Elles sont tissées, plus que pour toute autre relation, de l'ambivalence amour-haine, rivalité, jalousie, oscillation entre imitation ou désir d'être soi-même. Chaque enfant est investi différemment par son père et par sa mère, et chacun essaie d'occuper une place privilégiée auprès d'eux, il est soumis à la notion de justice-injustice.

Quand un frère ou une sœur meurt, c'est une partie de soi qui disparaît, et quand la relation était très proche, c'est une amputation.

Disparaît aussi une enfance commune qu'on ne peut plus partager. La rivalité avec un mort devient impossible.

Quand les parents se focalisent sur l'enfant disparu, les autres enfants s'obligent à se faire tout petits.

Chaque membre de la famille vit son deuil à sa manière, à son rythme, avec des décalages parfois très grands : parole/non parole, expression/non expression,..)

Certains conflits peuvent se réactiver.

Le deuil partagé, idéal, n'existe pas.

Guérir du Traumatisme

Salmon, médecin américain envoyé au front en 1917, propose quatre mots repères pour aider à guérir du traumatisme.

1- proximité → cadre sécurisant

2- immédiateté → remet en route un temps « gelé »

3 - « expectancy » (mot anglais sans équivalent en français) → Confiance dans la guérison de l'autre, espérance de vie.

4 - simplicité → éradication du jargon professionnel pour établir un vrai contact.

Le professionnel doit accepter le défi.

La personne ne sort de son retranchement que si le professionnel vient le chercher, « ce qu'on cherche à nommer, là est la réponse à un malheur qui chosifie le sujet ».

Le psychanalyste va aider à retrouver des voies de reconstruction. Il doit sortir de son silence, s'engager.

Un réseau de soutien humain est la meilleure réponse à un traumatisme (amis, association...)

Les liens d'affection sont la plus grande protection.

Chacun doit trouver son chemin avec des espaces de sublimation (écriture, musique, théâtre, chant, danse, peinture...)

La reconnexion avec son corps peut se faire grâce aux techniques psycho-corporelles comme le yoga.

Echange avec la salle

Question : quelle est la conséquence du deuil sur l'enfant

Réponse : Ne pas cacher la mort aux enfants, même le suicide d'un proche ; dire « il s'est tué lui-même ». Pour un enfant mourir c'est avoir été tué...

L'enfant enregistre la mort mais doit garder une grande partie de son énergie pour grandir.

Le travail de deuil se fait plus tard quand il devient adulte, souvent à l'occasion d'une autre perte.

C'est sa capacité d'aimer qui montre que l'enfant a surmonté son deuil.

Les enfants ont besoin de mots, d'être associés aux cérémonies de deuil. Les tenir à l'écart fait prendre le risque de lourdes conséquences.

Les adolescents ont souvent beaucoup d'autres choses à traiter pour faire un travail de deuil, au moment où il arrive.

Roiffé, Octobre 2020