



Adolescent, comment vivre un deuil...
Document de prévention pour les adolescents de Seconde
du Lycée Pierre D'Ailly (décembre 2006)
« Ouvre l'œil »

www.grandir-pour-guérir.fr
Dr. Daniel Haué

La perte d'un être cher, mère, père, frère ou sœur, ou de notre amoureux provoque une terrible blessure de notre être intérieur affectif et émotionnel.

Souvent, pour ne pas mourir de chagrin et de peur, une réaction profonde de défense et d'autoprotection va nous pousser à refuser de voir cette réalité inacceptable et nous allons alors la **REFOULER**, c'est-à-dire « l'enterrer » profondément au fond de nous et jeter le « voile de l'oubli » dessus en créant une dépression qui est appelée « masquée »...

Nous devenons alors **aveugles, inconscients** par rapport à **cette réalité que nous avons voulu rejeter**, même si notre raison, de l'autre côté, nous laisse croire que nous l'avons accepté.

Pour conforter ce mensonge à nous-mêmes, nous allons continuer à parler à l'être cher disparu comme si il était encore là.

Nous allons vivre alors avec son « **fantôme** », petit « morceau » de notre esprit qui crée l'illusion qu'il est encore présent sur terre près de nous... qu'il vient nous visiter et nous observer...

- Tout à coup, nous sursautons car nous croyons l'avoir rencontré...
- Nous ressentons subitement une angoisse en croyant avoir croisé son regard sur une photo...

Tant que nous ne prenons pas le courage de faire face à cette réalité intolérable, d'affronter et d'apprivoiser nos émotions douloureuses et angoissantes, il nous est impossible de retrouver la paix et de reprendre pied dans la VRAIE VIE.

Il nous est alors très difficile de construire une vie vraiment stable et de nous libérer de ce fantôme qui peut nous accompagner 5 ans, 10 ans, 20 ans, et plus...

Cette démarche de refus est éminemment constructive et à respecter, mais elle ne peut durer indéfiniment parce qu'elle nous maintient un pied dans la réalité et l'autre dans l'illusion, le mensonge à nous-mêmes.

À un « juste » moment, cette réalité douloureuse va remonter du fond de nous-mêmes comme si notre **être intérieur** nous disait : « **vas-y, prends courage, accepte de voir qu'il (ou elle) n'est plus là... Pour pouvoir guérir et te libérer.** »



Nous avons à nouveau le choix de le ré-enfouir au fond de nous, mais aussi, ayant retrouvé une partie de nos forces vitales et de confiance en nous, faire face courageusement et accepter de traverser « la vallée de la peur et des larmes », ce que nous appelons : **faire le travail de deuil...**

Il devient enfin possible de retrouver **la joie de vivre bloquée sous la dépression masquée.**

Plusieurs années sont souvent nécessaires pour arriver à la pleine acceptation, jalonnée d'étapes de colère, de révolte, de résignation, d'abattement...

Alors tout doucement, avec le temps, la blessure affective va se cicatriser, le fantôme disparaître et il deviendra possible de faire grandir dans son cœur « la mémoire vivante » de l'être disparu.

Tout au long de notre vie, en dehors de la perte d'un proche, nous sommes amenés à faire de nombreux autres deuils : deuil amoureux ou d'un couple lors de la séparation conjugale, deuil de notre enfance pour devenir adulte, parfois de la santé lors de maladies graves...

Si nous n'apprenons pas à faire chaque jour les « petits deuils » de ce que nous désirons et voulons et que nous ne pouvons pas obtenir, nous serons incapables de faire face aux souffrances et frustrations de grands deuils qui vont s'accumuler au fond de nous-mêmes et nous rendre la vie insupportable.

Nous ne pouvons construire du nouveau que lorsque l'ancien est accepté et dépassé.