

## **Attachement, séparations, deuils, dépressions : ouvertures transgénérationnelles**

**Marie-Thérèse BAL-CRAQUIN**

**Conférence du vendredi 5 octobre 2007 à Déols**

Lors de la dernière conférence qui portait sur le thème : « Comment vivre ses émotions comme des énergies positives et rendre à ses ancêtres celles qui leur appartiennent », et que vous pouvez retrouver en vous adressant à « Être en Harmonie », j'avais introduit l'idée qu'un certain nombre de réactions et de comportements que nous avons aujourd'hui pouvaient être hérités de nos ancêtres. Les deux principales méthodes qui permettent de travailler sur les héritages transgénérationnels sont la psychogénéalogie et les constellations.

Ce soir, je vais essentiellement parler des constellations comme nouvelle approche des problématiques d'attachement et, plus particulièrement des deuils.

Les constellations sont une méthode qui nous vient de l'antiquité. Lorsqu'une personne, dans la communauté des humains, posait des problèmes de liens, de projets ou de relation avec autrui, les anciens réunissaient un groupe de volontaires. On formait un cercle, le « champ qui sait », et à l'intérieur de cet espace on représentait les éléments du problème qu'ils soient humains ou symboliques. On laissait ensuite les représentants ressentir ce qui venait. On constatait que, dans un premier temps, les déplacements et les ressentis des représentants semblaient exprimer le ou les problèmes. Dans un deuxième temps, la solution se mettait en place naturellement. Le processus générait la guérison.

C'est Virginia SATIR<sup>(1)</sup>, dans les années 1970, qui a redécouvert l'approche. Elle l'utilisait dans le cadre des thérapies familiales systémiques dont elle est une des premières spécialistes. Virginia SATIR habitait en Californie à une époque où les traditions des peuples premiers commençaient à être exhumées. La Californie était le territoire d'Amérindiens dont la légende dit qu'ils se seraient appelés « Angelo », d'où le nom de la ville Los Angeles. Il est plus certain que cette dénomination est due aux missionnaires qui ont évangélisé la région. Par la suite, l'approche des constellations a été structurée par Bert HELLINGER<sup>(2)</sup>, un prêtre allemand, lui aussi missionnaire, directeur d'un grand collège en Afrique du Sud. Là encore, il s'est inspiré des méthodes de guérison des Africains, méthodes curieusement proches de ce que l'on redécouvrait en Californie.

L'approche des constellations complète harmonieusement la psychogénéalogie dont le principal leader en France est Anne ANCELIN-SCHUTZENBERGER<sup>(3)</sup>.

Il existe trois grands courants de constellateurs, ceux qui se rattachent à l'école systémique, ceux qui se rattachent à l'école phénoménologique et ceux qui s'inspirent des deux écoles. Je fais plutôt partie de ces derniers.

Les constellations<sup>(4)</sup> ne sont pas seulement centrées sur les problèmes du passé, loin de là. Elles ont pour but essentiel de soulager les systèmes familiaux, communautaires ou d'entreprises des « aliénations », des ruptures de liens ou des constructions de liens dysfonctionnels<sup>(5)</sup>. En ce sens, elles intéressent directement les problématiques du système d'attachement dont le deuil fait partie.

Dans la conférence précédente, j'ai rappelé que notre vécu pouvait être rendu difficile du fait de problématiques actuelles ou transgénérationnelles ou pour poser autrement la question : qu'est-ce qui peut rendre malade un système et, bien sûr, une personne dans le système?

- |                                   |   |
|-----------------------------------|---|
| 1/ Les exclusions                 | 5/ Le non respect des lois de la vie          |
| 2/ Les malédictions               | 6/ Les désordres                              |
| 3/ Les déséquilibres des échanges | 7/ Les perturbations du système d'attachement |
| 4/ Les intrications               |   |

La façon de soigner les exclusions c'est de réintégrer ce qui a été exclu, au moins, sous une forme symbolique. On verra un peu plus loin qu'il y a beaucoup de possibilités d'exclusion dans les problématiques de deuil (oubli d'une langue, d'un pays, d'une religion, de personnes, secrets de famille<sup>(6)</sup>, etc.).

La façon de soigner les malédictions est de passer des malédictions aux bénédictions<sup>(7)</sup>... encore faut-il avoir pu exprimer le ressentiment de la perte pour y arriver. Là encore, on se retrouve dans les problématiques d'attachement et de séparation.

La façon de soigner les déséquilibres des échanges c'est de rétablir l'équilibre, ce qui est souvent délicat parce que les « réparations » à effectuer sont difficiles lorsqu'il y a eu des spoliations importantes. Il n'y a qu'à constater les problèmes qui se posent au moment des héritages et des partages de biens.

La façon de soigner les intrications consiste à retrouver la personne avec qui on est intriqué et à lui rendre ce qu'on a cru devoir porter à sa place... par amour. Une intrication est une situation où se trouve une personne qui s'est identifié avec une autre personne : un ancêtre, un enfant mort, un bourreau, une victime, un disparu, un accidenté, un accidenteur, un héros, un malade mental, un jumeau mort, etc. Comme on le voit, une intrication a pour origine la disparition non reconnue de quelqu'un, donc un deuil impossible.

La façon de soigner le non-respect des lois de la vie est de reconnaître leurs conséquences et les assumer, voire les réparer, pour éviter qu'elles ne deviennent malédictions dans la lignée. Celui qui n'a pas respecté les lois fondamentales de la vie : « tu ne tueras pas », par exemple, s'expose lui-même et expose les siens à des conséquences sur plusieurs générations.

Les désordres sont soignés par la reconstitution du système et sa représentation, ce qui permet de restaurer l'ordre et de faire disparaître les tensions.

Les constellations sont une nouvelle façon de traiter les perturbations du système

d'attachement, car elles permettent de relier la personne présente à l'événement traumatique pour qu'elle s'en délivre. C'est ce dernier point : les perturbations du système d'attachement et l'apport des constellations que nous allons traiter ce soir.

Tout ce que je viens de rappeler a déjà été publié dans la conférence précédente.

## **Qu'est-ce que l'attachement?**

*« L'attachement est la nécessité vitale dans laquelle se trouve tout être vivant de créer une proximité physique avec un autre être ».*

L'attachement n'est pas spécifiquement humain. Les animaux (oiseaux, mammifères, etc.) ont besoin, dans les premiers moments de leur vie, de rester proches de leur mère ou de leur père (voir « La marche de l'empereur »<sup>(8)</sup>). C'est une nécessité vitale. Si l'on sépare des petits chats nouveaux-nés de leur mère chatte, ils meurent. Un humain ne peut que très partiellement remplacer la maman chatte, car la fonction du léchage pour le bébé chat permet l'arrivée à maturité de ses reins et de son intestin. Si sa mère n'est pas là pour le lécher, il meurt d'urémie et d'occlusion intestinale comme l'explique très brillamment Ashley MONTAGU dans un livre très célèbre « La peau et le toucher »<sup>(9)</sup>

En ce qui concerne les humains, la proximité physique indispensable, pourvu qu'elle soit suffisamment assurée, va permettre à l'enfant de développer une capacité d'intériorisation symbolique de la présence de l'autre. C'est-à-dire qu'il sera capable, passés quelques mois de vie, de garder son intégrité et ses liens avec son papa et sa maman, même si ceux-ci sont absents.

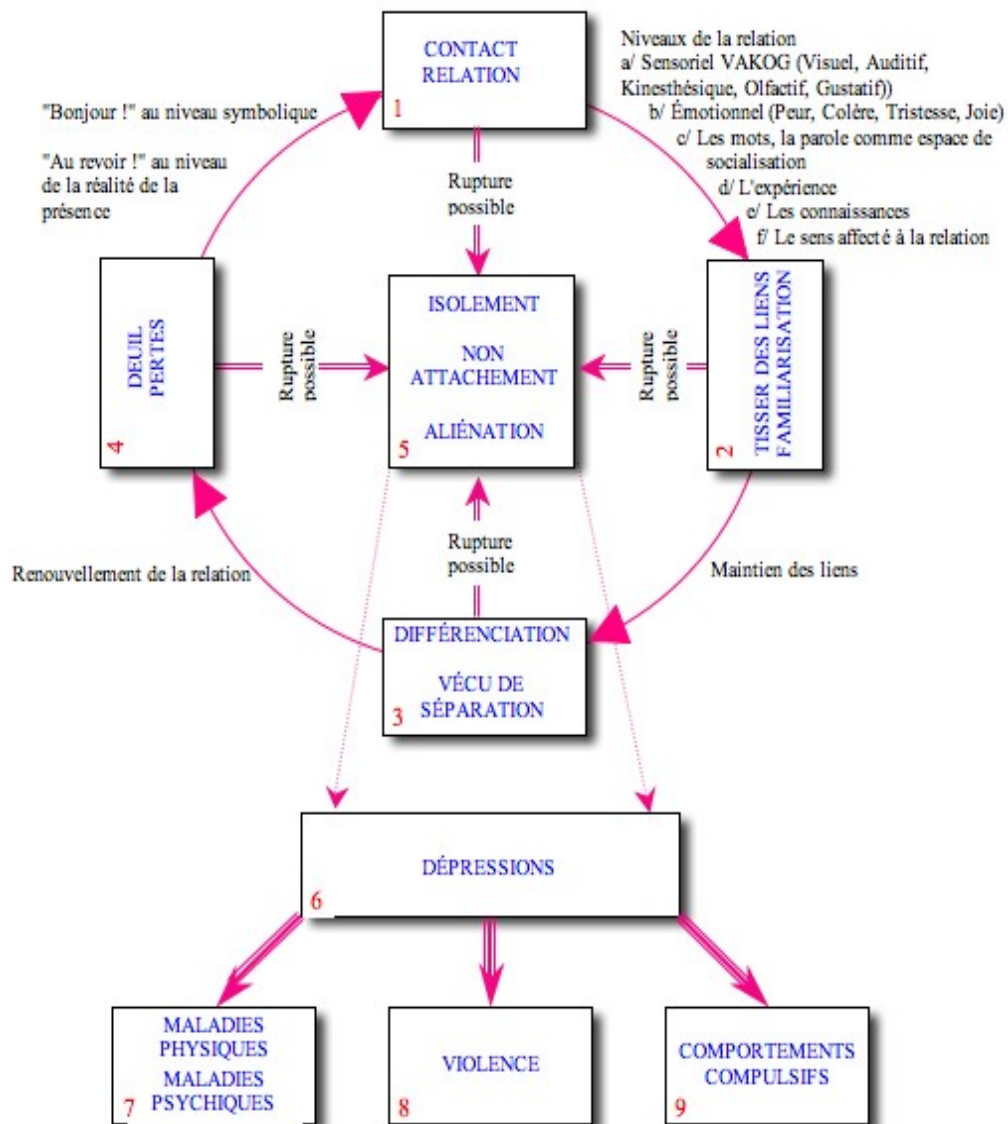
Le schéma de la page suivante donne une image du cycle de l'attachement.

L'attachement est un cycle permanent. Toute notre vie, nous passons par des étapes de contact, de tissage de liens, de différenciation, de pertes, de deuils et de renouvellement de la relation.

Lorsqu'il y a des ruptures trop graves, du fait en particulier du non accompagnement ou de problèmes anciens réactivés par la perte actuelle, il peut y avoir une installation dans un état qu'on a appelé l'isolation ou l'isolement, le non attachement, l'aliénation. L'installation dans cet état conduit aux dépressions qui se manifestent de trois grandes manières : les maladies physiques ou psychiques, la violence, les comportements compulsifs.

### **Commentaire du schéma**

La première étape du cycle de l'attachement est le contact. Il faut rappeler que le contact qu'on peut établir avec autrui dépend du contact qu'on a avec soi-même. Et le contact qu'on a avec soi-même dépend du contact qu'on a eu avec ses propres parents, lesquels sont capables de contact s'ils en ont eu suffisamment avec leurs parents, ou ceux qui leur ont servi de parents. On aperçoit là les aspects transgénérationnels.



Le contact avec soi-même et avec l'autre dépend de la qualité de nos perceptions sensorielles. Ce que je vois et non ce que j'imagine, ce que j'entends et non ce que j'interprète, ce que je ressens, ce que je renifle : les odeurs et ce que je goûte, le VAKOG (Visuel, Auditif, Kinesthésique, Olfactif, Gustatif).

Si une maman ne voit pas vraiment son enfant, mais le frère ou la soeur qu'elle a perdue quand elle avait 3 ans, ou l'enfant idéal qu'elle imaginait avoir, on constate que le contact n'est pas suffisamment assuré avec cet enfant. Si un bébé ressent chez sa maman la perte qu'elle a eue d'un enfant précédent, on se rend compte que le contact est faussé entre la maman et l'enfant présent, etc.

Mais, à un autre âge, si un jeune fiancé ne voit pas vraiment sa fiancée actuelle, mais celle qu'il a perdu quand il avait 17 ans, le contact est difficile.

De même, si une jeune femme est restée « accrochée » à un frère, un père, un oncle et qu'elle ne voit pas son actuel mari, mais son frère, son père, son oncle... la possibilité d'attachement

au présent est fortement perturbée.

Le deuxième niveau du contact est celui que nous avons à travers nos émotions, la peur, la colère, la tristesse et la joie sont des filtres puissants dans la relation.

La maman ou le papa endeuillé parce qu'ils ont perdu leurs propres parents au moment de sa conception et de sa naissance peuvent ne pas être totalement disponibles, émotionnellement parlant, pour l'enfant.

Il en est de même à l'âge adulte, c'est pourquoi on recommande après un divorce, une perte ou une séparation de ne pas se jeter dans les bras du premier passant, histoire d'oublier le précédent!

Une autre façon d'établir le contact est la parole. Il y a des expressions qui tuent. Généralement les phrases qui commencent par « TU » tuent. C'est ce qu'on apprend en Communication Non Violente<sup>(10)</sup>. Projeter sur l'autre que, si l'on est malheureux, c'est de sa faute n'est pas une façon très efficace de développer un système d'attachement.

L'expérience, elle aussi, filtre notre façon d'établir notre contact avec les gens.

Si un parent projette sur l'enfant qu'il va mourir comme est mort son grand-oncle à la naissance, et qu'il le traite en conséquence, c'est-à-dire dans la crainte, sa façon de lui parler en sera perturbée. L'acquisition du langage chez l'enfant risque de l'être également. C'est pourquoi les orthophonistes s'intéressent tellement aux approches transgénérationnelles.

Quand un adulte insulte un enfant, on peut être à peu près sûr qu'il déverse sur l'enfant ce qu'il n'a pas pu exprimer à ses propres parents.

Les connaissances dont nous disposons nous aident évidemment à établir un contact plus ou moins réussi avec la réalité. La connaissance commençant par la connaissance de soi.

Enfin, le sens que nous affectons à la relation est déterminant sur la façon dont nous nous comportons avec l'autre. Si je ne vois dans l'autre que quelqu'un à manipuler, à utiliser pour me compléter, j'ai peu de chances de développer un système d'attachement satisfaisant.

Lorsque le contact est suffisamment établi, se tissent des liens, c'est l'étape de la familiarisation. Pour qu'un enfant se développe harmonieusement, il faut que ces liens soient suffisamment constants. Un bébé qui passe d'une nourrice à l'autre, d'une crèche à l'autre, d'une garde à l'autre, va manifester des signes de détresse affective et, plus tard présenter un isolement, des dépressions, des maladies physiques et psychiques, de la violence ou des comportements compulsifs. Fort heureusement, les bébés sont plus solides qu'on imagine et s'ingénient à construire leur système d'attachement malgré les conditions difficiles dans lesquelles certains se développent. C'est ce qu'on appelle la résilience<sup>(11)</sup>.

Lorsque le contact est suffisamment assuré, les liens suffisamment tissés et la stabilité affective satisfaisante, l'enfant peut se différencier de ses parents. C'est l'étape de

différenciation qui s'accompagne d'un vécu de séparation. Hormis l'accouchement, qui est une différenciation très importante, il semble que l'étape suivante, la différenciation symbolique se situe vers l'âge de 9 mois. Ce qu'on appelait le stade du miroir. Cette étape de différenciation permet à l'enfant de devenir lui-même, de s'ouvrir à des relations nouvelles et d'accéder si besoin est à ses capacités d'assumer les pertes, de faire des deuils.

Dans le cas d'un jeune couple, l'étape de différenciation est extrêmement importante pour que le couple arrive à maturité. C'est le retour de la lune de miel, la reprise de l'activité ou plus tardivement l'arrivée du premier enfant qui provoque le couple, encore fusionnel, à s'apercevoir qu'être un couple c'est être deux différents. Certains couples s'arrêtent là, particulièrement si les époux sont trop jeunes. En fait, la différenciation est un mouvement constant. Un couple repose sur le consentement à soi lorsqu'on est confronté à l'autre comme différent. Parmi les étapes de différenciation qui risquent d'être déterminantes, on peut citer celle où les enfants deviennent des adolescents, celle où les enfants devenus grands quittent la famille, celle où l'un ou l'autre des conjoints change d'activité, prend sa retraite, etc. La construction du système d'attachement dans un couple est un « travail » constant<sup>(12)</sup>.

S'il ne peut pas se différencier, être lui-même, un humain court le risque de s'isoler, de renoncer à s'attacher, de s'aliéner et donc d'adopter un comportement insensé, Boris CYRULNIK ne nous dit-il pas « le sens naît dans la relation à autrui »<sup>(13)</sup> ?

Si les perturbations dans le système d'attachement ne sont pas vécues à un âge trop tendre et surtout si un système d'attachement a pu se développer lorsque la personne était jeune, les accidents de la vie vont pouvoir être assumés et dépassés. Dans le cas contraire, ils peuvent conduire à des réponses dites de dépressions qui se caractérisent par trois grandes séries de symptômes : les maladies physiques et psychiques, la violence ou les comportements compulsifs.

Les maladies physiques et psychiques sont toujours des expressions de souffrance dans le système d'attachement. C'est pourquoi on ne peut pas soigner des gens sans établir une relation d'être humain à être humain avec eux. Les médicaments ne servent à rien si la relation n'est pas le soubassement de l'accompagnement du patient. Les personnes ne sont pas des choses ou des machines qu'il suffirait de réparer pour qu'elles « remarchent ».

On constate que l'écosystème naturel du poisson est l'eau, l'écosystème naturel de l'oiseau est l'air, l'écosystème naturel du ver de terre est la terre, l'écosystème naturel de l'humain... est l'Amour (pas la baise).

La violence est toujours une expression de souffrance dans le système d'attachement intérieur et extérieur du violent. La façon de l'aider est de restaurer une relation forte. La punition n'a jamais servi à rien. Si, dans certains milieux de soins, on isole les personnes violentes, c'est en espérant qu'elles retrouvent le contact avec elles-mêmes et que les sur-stimulations qu'elles enregistraient, venant de leur environnement, les perturbent moins. C'est ce qu'on espérait également lorsqu'on mettait les enfants dissipés au coin. Mais si on laisse la personne isolée

sans aucune relation avec les soignants et l'enfant dissipé sans aucune relation avec son éducateur, le fait de l'isoler ou de le mettre au coin est une violence de plus<sup>(14)</sup>.

Les comportements compulsifs sont des façons d'être et d'agir que les personnes ne maîtrisent pas. On pourrait dire que c'est le comportement qui maîtrise la personne. Il en est ainsi pour l'alcoolisme, la drogue, le tabac, la boulimie, l'anorexie<sup>(15)</sup> dans ses aspects d'addiction, la surconsommation de médicaments, le jeu compulsif, la télévision plus de 2 h/jour, les jeux vidéo et l'informatique, le travail compulsif (workoolic), la vitesse sur l'autoroute, les dépenses excessives, la cleptomanie, l'exhibitionnisme, certaines formes de masturbation, les automutilations, etc., etc. sont des comportements compulsifs. Il est inutile d'essayer de les contrer tant qu'on n'a pas rétabli un système d'attachement suffisant. Ce qui explique pourquoi la punition<sup>(16)</sup> ne marche pas, au "mieux" elle installe la personne dans une boucle infernale, celle du sadomasochisme. Par contre ce qui marche ce sont les groupes de type Alcooliques Anonymes.

Les deuils font donc partie des étapes du système d'attachement. Dans la plupart des cas, nous sommes capables de les traverser et c'est cette étape que nous allons maintenant approfondir.

### **Quelles sont les pertes susceptibles d'entraîner un état de deuil?**

Si l'aide aux mourants est un terrain devenu familier et relativement bien balisé, il n'en est malheureusement pas de même, en France, pour les personnes endeuillées. Or les problématiques de deuil sont très onéreuses pour la santé, non seulement des personnes ayant subi une perte, mais pour la santé de leurs descendants. Des statistiques américaines ont établi que plus de 50 % des maladies somatiques pouvaient être référées à des deuils non terminés et que 98 % des couples qui perdent un enfant divorcent dans les 7 ans s'ils ne sont pas aidés. Les conséquences d'un deuil non terminé peuvent se transmettre de génération en génération<sup>(17)</sup>.

Il faut rappeler que le deuil est un état ressource dans lequel on se met pour faire face aux pertes. On parle de travail de deuil par assimilation au travail de l'accouchement. Il s'agit donc bien d'un mouvement de la vie et comme nous savons vivre, « nous savons faire le deuil ».

Les pertes qui peuvent générer des états de deuil sont les suivantes :

- les pertes d'objets ou de biens, le deuil est d'autant plus grave que l'objet était investi de façon affective
- les pertes de lieu : pays, maison, quartier, etc.
- les pertes liées aux étapes de croissance, c'est ainsi qu'on a pu décrire chez le nouveau-né<sup>(18)</sup> des deuils de placenta ou de cordon ombilical, etc. la survenue des caractères sexuels secondaires chez l'adolescent s'accompagne d'un certain état de deuil, ne dit-on pas « enterrer sa vie de garçon », l'arrivée d'un premier enfant peut être vécue par les parents comme un certain deuil, celui de leur vie à deux, etc.
- les pertes de réalités symboliques : langue, nationalité, honneur, confiance, projets, idéaux, croyances, foi. La trahison, la perte d'une idéologie, la perte de la liberté, la perte de la foi engendrent un état de deuil
- les pertes liées aux fidélités ancestrales : changer de classe sociale, être incapable de

- les pertes de projets ou les pertes liées à l'investissement professionnel, le chômage, la mise à la retraite, etc., et même, curieusement, une promotion
- les pertes de parties de soi et d'apparence de soi : devenir obèse, perdre la vue, perdre un membre, perdre sa force physique
- les pertes d'animaux<sup>(19)</sup>
- les pertes de générativité : se découvrir stérile, ne plus pouvoir faire d'enfant, perdre son inspiration et sa créativité, voir son oeuvre détruite, ne pas pouvoir transmettre ce qu'on sait ou ce qu'on a fait...
- les pertes de maîtrise de rôle
- les pertes liées à la violence subie
- les pertes liées aux maladies et au vieillissement
- les pertes partielles de personnes : la personne reste vivante, mais elle nous quitte (c'est le cas du divorce), devient inaccessible du fait d'une maladie, perd la raison, se fâche, trahit
- les pertes partielles en ce qui concerne les enfants : l'enfant naît avec une malformation ou est victime d'un grave accident qui le laisse invalide, l'enfant se drogue, l'enfant échoue scolairement, l'enfant tombe malade psychiquement, l'enfant est victime d'une maladie somatique grave, etc.
- les pertes liées à la disparition d'un enfant ou d'un adulte, ce sont des pertes très graves, car il y a une grande difficulté à admettre la réalité, du fait qu'on ne peut vérifier que l'autre est mort
- les pertes d'enfant : l'avortement, les réductions placentaires et les pertes de jumeaux intra-utérins (le « deuil » est aussi vécu par le ou les enfants survivants), les fausses couches, les morts-nés, les morts subites du nouveau-né... La perte d'enfant est un deuil qu'il est très difficile de dépasser, car souvent l'enfant est investi comme étant celui qui nous permet d'espérer survivre à notre propre mort. Selon le type d'accident arrivé à l'enfant, le deuil est plus ou moins difficile à surmonter. Si l'enfant a été enlevé, torturé, etc., s'il a été tué lors d'un accident dont on est responsable, s'il a été tué par un tiers, la plus grande difficulté est de dépasser le ressentiment à l'égard de l'autre ou à l'égard de soi. L'enfant peut également se suicider, se droguer, échouer, le parent est alors confronté à un sentiment de perte très important. Il faut mettre dans les états de deuil liés aux pertes les situations où l'enfant perd son statut social en devenant délinquant
- les pertes de petits-enfants sont très sensibles. Il faut se rappeler que même, à 90 ans, l'enfant qui en a 70 reste l'enfant de sa maman.
- Les pertes d'enfants sont à considérer du point de vue des frères et soeurs qui peuvent développer de très graves pathologies de l'affectivité à la suite d'une disparition dans la fratrie. Il n'est pas rare de rencontrer des femmes qui se sont unies à un conjoint représentant leur frère disparu ou qui projettent sur leur enfant l'ombre du frère ou de la soeur disparu(e). Cela entraîne beaucoup de problèmes dans le couple et des troubles très importants chez les enfants.
- les pertes d'adultes sont du même ordre que celles que j'ai répertoriées pour les enfants. Les plus graves restent les disparitions, les meurtres, les suicides puis les maladies et la mort de vieillesse, sans oublier la déchéance, par exemple l'alcoolisation d'un conjoint.

Vous pouvez rajouter une multitude de pertes que j'ai pu oublier, le deuil étant, je le rappelle, l'état ressource dans lequel on se met pour faire face aux pertes.



## Quelles sont les manifestations des états de deuil?

Les états de deuil « normaux » dans le cas d'une perte grave, comme celle d'un emploi ou d'une personne, demandent pour se résoudre entre 6 mois et 2 ans, à condition que la personne accepte de se faire aider. En effet, comme il s'agit d'une rupture de liens, ce n'est que dans la reconstruction de liens que l'endeuillé va pouvoir progresser.

Les endeuillés traversent différentes étapes qui ressemblent aux étapes du mourir, mais qui ne sont pas du même ordre, car il s'agit là de réinvestir progressivement la vie et non de disparaître. Jean MONBOURQUETTE<sup>(20)</sup>, qui est un grand spécialiste de l'accompagnement des personnes endeuillées parle de 7 étapes.

1 - Le choc qui se caractérise par une paralysie de l'émotivité, par une diminution des facultés de perception et par des réactions somatiques intenses, dont les larmes. Je vais reprendre ces manifestations en détail plus loin.

2 - Le déni qui tente de protéger la personne en gommant la réalité.

3 - Vient ensuite l'expression des émotions et des sentiments : l'anxiété, la peur, l'impuissance, la tristesse, la colère et la culpabilité précèdent un sentiment de libération et la pleine conscience de la perte où reprennent force lamentations. Plusieurs crises de larmes précèdent l'étape d'acceptation.

4 - L'étape suivante comporte l'accomplissement des tâches inhérentes au deuil : on peut ainsi compléter les dialogues non terminés par des lettres, ranger les photos dans des albums, se défaire des objets du disparu, accomplir les promesses qu'on lui a faites, effectuer les rites funéraires requis par les croyances ou la culture. Cette étape précède la suivante :

5 - La découverte d'un sens à la perte. La personne commence à discerner quelle nouvelle connaissance d'elle-même et des autres elle a acquise à travers cette épreuve. Elle se sent plus mûre, elle a renouvelé le sens de sa vie. Il arrive fréquemment que la crise lui ait permis de discerner qui sont ses vrais amis. Elle a développé la certitude que chaque instant de vie est précieux, etc.

6 - A cette étape survient la possibilité d'une réconciliation. Réconciliation avec elle-même, elle admet ses propres faiblesses, ses erreurs et ses limites humaines, elle se soulage de sa culpabilité malsaine. Elle arrive, de ce fait, à admettre ces éléments chez la personne qui a disparu. La colère intérieure s'apaise, elle est prête à pardonner et à se pardonner, si besoin.

7 - A la suite de cette évolution, l'étape ultime du deuil apparaît qu'on appelle l'héritage ou le cadeau, c'est ainsi que l'épreuve permet de discerner le vrai niveau de l'attachement qu'on avait à l'autre. Il devient alors source de bienveillance dans l'être.

Reprenons maintenant quelques éléments caractéristiques des états de deuil dans les premières semaines qui suivent la perte.

Les réactions somatiques liées au deuil durent un certain temps. Par exemple, il est courant que les endeuillés perdent l'odorat. Ils disent, à juste titre, qu'ils n'ont plus goût à rien. En fait, ils sont comme « enrhumés » de la vie. Lorsque l'odorat revient, c'est un signe que l'état de deuil progresse.

Les premières manifestations somatiques de soulagement du deuil sont les larmes. Dans les larmes du deuil, on élimine des produits toxiques, dont l'acide lactique, qui ne s'élimine nulle part ailleurs. Si on s'empêche de pleurer, ces produits toxiques se diffusent dans le corps, générant un état douloureux qui fait dire aux endeuillés « j'ai l'impression d'avoir été roué de coups ». Ultérieurement, si ces produits toxiques ne sont pas éliminés, peuvent survenir des maladies rhumatismales.

Dans les premières semaines qui suivent le deuil, les endeuillés peuvent présenter des perturbations respiratoires. En médecine chinoise, le poumon et le gros intestin sont les organes qui catalysent la tristesse. Au tout début du deuil, la respiration reste haute et superficielle et, si elle s'approfondit, les émotions prennent le pas, déclenchant une crise de larmes, de colère ou de peur. Ce que les endeuillés ont tendance à éviter.

Les endeuillés changent souvent leurs habitudes alimentaires de façon pernicieuse pour eux, par exemple, ils se mettent à manger plus de sucre ou plus de gras pour retrouver de l'énergie. Ils ont l'impression d'être toujours fatigués : ce qui peut être relié à l'impossibilité d'exprimer leur saine agressivité et particulièrement à l'égard de la personne qui les a quittés. Il arrive qu'ils cessent de s'alimenter pour retrouver un état « speed », excitation du jeûne ou bien pour manifester l'abandon dont ils sont victimes, ou bien parce qu'ils retournent l'agressivité contre eux-mêmes, ceux-là sont particulièrement en danger. En ce qui concerne la boisson, il n'est pas rare qu'un endeuillé utilise l'alcool ou les boissons sucrées pour gérer son anxiété. Presque tous les alcooliques ont, à l'origine, vécu une rupture dans leur système d'attachement dont ils ne se sont jamais remis et parmi les ruptures possibles, le deuil est la plus fréquente.

Dans les premiers temps d'un deuil, l'élimination intestinale peut présenter des perturbations, soit à type de constipation, ce qui est une façon de « garder pour soi », de ne pas « lâcher prise », soit à type de diarrhées, très souvent liées à la terreur d'être abandonné et au stress intense vécu dans ces moments-là; quant à l'élimination urinaire, elle peut se perturber dans le sens de cystite, de polyurie (uriner souvent).

Presque tous les endeuillés ont des troubles du sommeil : difficultés à s'endormir : le lâcher-prise de l'endormissement pouvant être vécu comme un abandon dans la mort; cauchemars, insomnies, ce qui n'est pas une raison pour recourir systématiquement aux médicaments.

En redevenant plus normal et surtout reposant, le sommeil est une boussole à ne pas négliger pour évaluer l'évolution de l'état de deuil.

Dans les premiers temps qui succèdent à la perte, la personne survivante cherche à retrouver la personne perdue en rêvant d'elle. Or elle n'y parvient pas. Lorsqu'on peut recommencer à rêver de la personne perdue, cela signale que le deuil va vers sa conclusion.

Autrefois, les personnes signalaient par leur habillement leur état de deuil, comme si elles manifestaient ouvertement leur besoin de compassion et leur fidélité à la personne décédée. À l'heure actuelle, ces coutumes se perdent. Dans les groupes d'endeuillés, on voit cependant des gens se mettre à adopter spontanément des vêtements signalant leur perte (noirs, bleu sombre, violets) puis progressivement récupérer les couleurs de la vie au fur et à mesure qu'ils progressent.

Dans les deuils graves, à la limite du pathologique, il arrive que les endeuillés se négligent au niveau de leur toilette ou de leurs vêtements. C'est particulièrement sensible chez les hommes et ce doit être un signal d'alarme important. Il arrive aussi que des personnes s'identifiant à la personne décédée adoptent des coutumes vestimentaires en décalage avec leur propre personnalité. Exemple : des femmes qui se mettent à s'habiller en couleur layette après la perte d'un enfant. Ou bien qui restent accrochées à un style adolescent alors qu'elles sont sorties depuis longtemps de cette période de leur vie.

Bien sûr, il arrive que des personnes présentent ces comportements sans être endeuillées pour autant, mais si elles le sont, le comportement doit être lu dans le contexte d'un deuil difficile, voire impossible à faire.

En ce qui concerne les aptitudes à la communication et à la gestion des émotions, elles sont évidemment très perturbées. L'endeuillé a peur de devenir fou. Il éprouve la sensation du cœur froid et craint de ne plus jamais être capable d'aimer. Dans les premiers jours du deuil, il n'est pas rare qu'il ait des hallucinations, croyant entendre son conjoint rentrer ou bien croyant entendre son bébé pleurer, ou bien croyant revoir la personne perdue dans une foule. Certains même ont décrit que la personne morte les avait touchés. Il faut évidemment respecter cette expression du chagrin. Elle n'a rien de pathologique si elle ne dure pas. Le principal accompagnement est d'écouter la personne en affirmant : « ça arrive, quand on aimait beaucoup quelqu'un et qu'on le perd, on se sent encore en communication intime avec lui ». La plupart du temps ces « hallucinations » s'estompent d'elles-mêmes. Bien évidemment, il ne faut pas les encourager. Si la personne du mort reste comme accrochée à celle du vivant, on peut faire un travail de constellation pour s'assurer que la personne du mort est bien en paix. Ces phénomènes peuvent survenir lorsque la mort a été soudaine et violente.

Les personnes endeuillées ont très souvent des problèmes pour maîtriser leurs rôles professionnels, leurs rôles de parent, leurs rôles de conjoint, etc. Ce qui les passionnait avant peut maintenant les ennuyer prodigieusement. Elles ont du mal à investir. Submergées par leur état émotionnel, elles peuvent se montrer irritables, peu tolérantes à la frustration, incapables d'adaptation et vite accusatrices si leur environnement les bouscule.

Il n'est pas rare que les endeuillés initient une activité et ne la finissent pas : oublient leurs clés à l'intérieur de l'appartement, de la voiture, commencent un chèque et ne le remplissent pas complètement, ouvrent le robinet du gaz et oublient de mettre la flamme (ce n'est pas un acte suicidaire), se font couler un bain et l'oublient, inondant l'appartement. Ces manifestations très perturbantes semblent exprimer que quelque chose s'est cassé qui n'est pas encore réparé. Il convient, surtout s'il s'agit d'une personne âgée, de ne pas faire une lecture psychiatisante de ces comportements. Il faut veiller à la sécurité de la personne sans aggraver ses sentiments d'irréalité par une vision psychiatisante. Dans le même ordre d'idée, il arrive très souvent aux endeuillés de se cogner ou de se blesser les extrémités du corps, les coudes, les mains, les orteils, comme s'ils avaient perdu leurs repères concernant leurs limites physiques.

La période du deuil provoque une intense activité intérieure pour retrouver le sens de sa vie. Il arrive que des personnes prennent Dieu à parti et disent : « *je ne crois plus en Dieu parce qu'il m'est arrivé tel et tel malheur* ». Mais le fait de ne plus croire en Dieu améliore-t-il leur situation? Lytta BASSET<sup>(21)</sup> conseille plutôt de s'adresser à Dieu pour lui exprimer toute la colère<sup>(22)</sup> qu'on voudrait rejeter sur des humains proches. Elle conseille également de confier ses vengeances à Dieu lui-même pour qu'il s'occupe des meurtriers ou des agresseurs, ceci pour éviter de se détruire soi-même en entretenant des ressentiments<sup>(23)</sup>. Lytta BASSET sait de quoi elle parle puisque, alors qu'elle est théologienne et pasteure protestante, elle a perdu son fils de 28 ans. Il s'est jeté du haut d'une tour.

Les personnes endeuillées ont beaucoup de mal à retrouver les capacités d'humour et de plaisir qui aident chacun à faire face à la vie. Ce n'est pas une raison, parce qu'on est endeuillé, pour se priver de plaisir, de rire, mais c'est difficile. Souvent, une activité ludique déclenche une recrudescence des larmes, larmes qu'on essaie à tout prix d'éviter dans notre société. Les périodes de fêtes sont particulièrement difficiles pour les endeuillés, ainsi que les dates anniversaires. Mais il faut se garder de les laisser à part, isolés.

Ces quelques éléments de repérage des manifestations psychosomatiques et sociales du deuil nous permettent de mieux comprendre comment aider les endeuillés et comment s'aider soi-même dans une période de deuil.

Il n'est pas très courant que les personnes endeuillées atteignent à cette étape ultime, où la perte devient source de bienveillance dans l'être et ceci, faute d'être accompagnées correctement. Pour les soignants, il serait très important d'apprendre à accompagner des groupes de personnes endeuillées, car les gens qui leur sont confiés sont très souvent victimes de deuils dysfonctionnels et surtout les personnes âgées. Dans les hôpitaux d'un certain nombre de pays très avancés, comme le Québec, lorsqu'une famille perd un proche, elle est invitée à participer à un groupe une fois par mois pendant un an. Il est rare qu'elle n'en profite pas, car tout le monde sait qu'un deuil est très onéreux à faire si l'on reste seul.

## **Les principales étapes d'un groupe d'accompagnement comportent :**

1. la constitution du groupe
2. la formulation des objectifs de chacun, donc des caractéristiques des pertes qu'il convient de travailler
3. le récit de l'histoire du deuil par chacun des participants
4. le développement de l'espoir de résoudre son deuil
5. la prise de conscience des résistances à le faire et l'expression de l'attachement que cela témoigne, en particulier à travers la tristesse
6. l'acceptation et l'expression de la colère comme une étape normale, le renoncement progressif au ressentiment
7. l'expression et la transformation des traces de culpabilité
8. le développement d'un plan de soin pour soi en tant qu'endeuillé (voir plus loin)
9. le redéploiement de la carte des alliances, le réajustement des relations humaines
10. le règlement des affaires non terminées
11. la découverte d'un sens à l'épreuve
12. la réconciliation avec soi, l'autre et l'univers et l'acceptation de l'héritage.

Ces thèmes sont à traiter avec les autres personnes, selon un rythme qui convient à chacun. Je vous recommande le petit livre de Jean MONBOURQUETTE<sup>(24)</sup> qui explique comment pratiquer l'aide aux endeuillés.

Je voudrais terminer cette conférence en vous donnant un exemple de plan de soin à réaliser pour soi-même ou à conseiller à autrui lorsqu'on est en situation de deuil.

### **Exemple d'un plan de soin pour soi-même en tant qu'endeuillé**

Faire le deuil demande beaucoup d'énergie. C'est pourquoi, pendant une certaine période, la personne endeuillée souffre d'un stress sérieux. Elle doit apprendre à prendre soin d'elle-même pour se donner toutes les chances de réussir son travail de deuil. Voici quelques conseils selon Jean MONBOURQUETTE :

- « 1. Bien s'alimenter et prendre le plus de sommeil possible.*
- 2. Régler les problèmes d'insomnie de préférence par des méthodes naturelles : massages, acupuncture, relaxation, etc.*
- 3. Prendre des "vacances temporaires du deuil" en acceptant de se donner des loisirs et des moments de détente de manière à être plus en forme pour poursuivre son deuil.*
- 4. Suivre le plus possible sa « routine quotidienne ». Ce n'est pas le moment de tout changer, alterner les moments d'activité et les moments de détente.*
- 5. Profiter des moments où les émotions sont à fleur de peau, car ce sont des moments de grâce, le plus pathogène dans un processus de deuil est l'inhibition émotionnelle. Pleurer en regardant une émission de télé n'est pas craquer. Ce n'est pas une faiblesse. C'est la chance de progresser dans le deuil, s'émouvoir en lisant un livre ou en voyant une scène triste aussi.*
- 6. Selon la situation du moment, s'accorder des temps de solitude pour mieux « digérer » son deuil.*
- 7. Trouver une « grande oreille » pour être écouté, un témoin bienveillant de cette période de la vie.*
- 8. Se dire que le pire du deuil est passé et que, peu à peu une vie nouvelle va commencer.*

9. Éviter de prendre de grandes décisions, fuir les personnes qui épuisent notre énergie, éviter les situations dangereuses comme les sports violents, la vitesse excessive en voiture, etc.
10. Toujours préférer un moment de détente, un bon loisir, la main de quelqu'un, un massage... aux tranquillisants ou à l'alcool.
11. S'entourer de personnes ou d'êtres vivants : plantes, animaux...
12. Apprendre à rendre inopérantes les voix intérieures culpabilisantes en les chantant ou en les dansant!
13. Se faire des litanies d'amour : « maman m'aime, Paul m'aime, mon chien m'aime, le soleil m'aime, la nature m'aime, mes amis m'aiment... »
14. Savoir que l'on n'oubliera pas l'être cher disparu, même si l'on apprend peu à peu à ne plus y penser sans arrêt.
15. S'encourager avec tous les progrès que l'on fait.
16. Ne pas s'inquiéter des retours soudains de la tristesse. C'est un recul temporaire pour un nouvel élan vers la santé.
17. Prendre son temps pour guérir, éviter les fuites dans un faux bien-être, dans une hyperactivité, dans la reconstruction de liens fondés sur la réaction (exemple retrouver immédiatement un amant ou refaire immédiatement un enfant n'est pas recommandé). Éviter les états de fatigue excessifs.
18. Retrouver des ressources spirituelles : les prières de la jeunesse, les lieux de méditation, etc.
19. Rechercher ou retrouver une vision spirituelle ou religieuse de l'au-delà de la vie. »

## **Qu'est-ce que les constellations apportent de nouveau?**

L'approche des constellations, surtout si elle est pratiquée dans ses aspects phénoménologiques apporte énormément de choses nouvelles pour développer sainement le système d'attachement et accompagner les processus de deuil. C'est à ma connaissance la seule méthode qui permet de représenter un ancêtre décédé, qu'il soit enfant ou adulte, afin de cesser de vivre à sa place. C'est également une méthode qui permet de « ré-con-cilier », ce qui veut dire recommencer un élan vers un lien, les ennemis qui, s'étant entre-tués quelques générations avant nous continuent à hanter notre présent. C'est également la seule méthode qui permet de dire adieu à un enfant qu'on n'a pas pu mettre au monde, que ce soit dans la génération actuelle ou dans les générations précédentes. En effet, il ne suffit pas de travailler sur la mère d'un enfant avorté, encore faut-il inscrire celui-ci dans sa culture, sa ou ses religions, dans sa lignée, dans son clan et selon son rang, dans la lignée de son père ou de sa mère. C'est seulement lorsque la personne qui représente l'enfant est parfaitement en paix, qu'on peut être assuré de la guérison du système, etc. L'approche des constellations est la seule qui permette de désintriquer une identification d'un vivant avec un mort. Elle permet également de délivrer des morts encore errants, et donc perturbant les vivants, parce que décédés d'une façon violente : suicide, accident, meurtre, etc. Lorsqu'un mort continue à errer, parce qu'il ne sait pas qu'il est mort du fait de la violence du passage de cette terre à l'autre vie, il continue à hanter les personnes restant dans cette vie. C'est une des causes de suicide. C'est pourquoi il est important de s'en préoccuper. Il se trouve que lorsqu'un vivant est tenté de se suicider, très souvent, il est hanté par un mort n'ayant pas eu encore accès à sa paix. L'approche des constellations est une approche rationnelle, scientifique, il ne s'agit pas de faire du spiritisme.

De même, les enfants perdus doivent être inscrits dans la fratrie pour éviter que les vivants ne soient perturbés par ce qu'on appelle, depuis longtemps, en psychanalyse, un fantôme<sup>(25)</sup>.

L'approche des constellations permet d'accompagner des endeuillés vers la résolution de leur peine en restaurant un système d'attachement qui se déploie dans des liens qui libèrent. En ce sens, c'est un travail de désaliénation.

Je vous souhaite le meilleur et vous donne rendez-vous au prochain séminaire qui nous réunira, c'est-à-dire les 23 et 24 février 2008, séminaire précédé d'une conférence le 22 février de 19 h 30 à 22 h. Lors de cette conférence, nous approfondirons les aspects du système d'attachement que vous souhaitez voir développer.

## **Bibliographie**

- (1) SATIR, Virginia *"Thérapie du couple et de la famille"* Desclée de Brouwer 2003, 251 p.
- SATIR, Virginia *"Pour retrouver l'harmonie familiale"* Éditions Universitaires 1980, 306 p.
- (2) HELLINGER, Bert *"Les fondements de l'amour dans le couple et la famille"* Souffle d'or 2002
- (3) ANCELIN-SCHÜTZENBERGER, Anne *"Aïe, mes aïeux"* Desclée de Brouwer La Méridienne, 1998
- (4) MANNÉ, Joy *"Les constellations familiales. Intégrer la sagesse des constellations familiales dans sa vie quotidienne"* Jouvence, 2005
- (5) WEBER, Gunthard *"Les liens qui libèrent"* Jacques Granger 1998, 280 p.
- (6) TISSERON, Serge *"Nos secrets de famille, histoires et mode d'emploi"* Ramsay 1999
- (7) GRÜN, Anselm *"Vous êtes une bénédiction"* Éd. Salvator 2006, 157 p.
- (8) JACQUET, Luc *"La marche de l'empereur"* Hachette Jeunesse 2005
- (9) MONTAGU, Ashley *"La peau et le toucher"* Seuil 1979, 224 p.
- (10) ROSENBERG, Marshall B. *"Les mots sont des murs ou des fenêtres"* Jouvence 2005
- (11) CYRULNIK, Boris *"Les enfants qui tiennent le coup"* Hommes et Perspectives, 1998
- (12) SINGER, Christiane *"Éloge du mariage, de l'engagement et autres folies"* LGF Livre de Poche 2007
- (13) CYRULNIK, Boris *"La naissance du sens"* Littérature Hachette 1998
- (14) KASHTAN, Inbal *"Être parent avec son cœur"* Jouvence 2006, 93 p.
- (15) MAINE, Margo *"Anorexie, boulimie, pourquoi ?"* Le Souffle d'Or 1995, 305 p.
- (16) FAURE, Jean-Philippe *"Éduquer sans punition ni récompense"* Jouvence 2005, 85p.
- (17) VIGOUROUX, François *"Grand-père décédé - Stop - Viens en uniforme"* Presses Universitaires de France, 2001
- (18) RISSE, Jean-Claude *"Le pédiatre et les petits poucets"* Stock 1988, 144 p.
- (19) SAINT-MARS de Dominique *"Le chien de Max et Lili est mort"* Calligram
- (20) MONBOURQUETTE, Jean *"Aimer, perdre et grandir : assumer les difficultés et les deuils de la vie"* Ed. Bayard Centurion, 1995
- (21) BASSET, Lytta *"Au delà du pardon, le désir de tourner la page"* Presses de la Renaissance 2006, 163p
- (22) BASSET, Lytta *"Sainte colère"* Bayard Labor et Fides 2006
- (23) BASSET, Lytta *"Ce lien qui ne meurt jamais"* Albin Michel 2007, 218 p.
- (24) MONBOURQUETTE, Jean *"Groupes d'entraide pour personnes en deuil"* Novalis 1996
- (25) DUMAS, Didier *"L'Ange et le fantôme"* Minuit 1985

## **UNIVERSITÉ LIBRE EUROPÉENNE EN SCIENCES INFIRMIÈRES - ULESI**

**Association 1901 à but non lucratif**

**Développement personnel, professionnel, organisationnel**

N° national de formation continue 11 921105992

N° Siret 324 081 827 00036 Ape 804D

**BP 9 • 92173 VANVES Cx • Tél. & Fax : 01 55 92 04 37 - ulesi@free.fr**