

Comment faisons-nous aujourd'hui pour renoncer, rompre, nous détacher ?

Il ne s'agit pas de « s'échapper belle » de ce cycle de rencontre proposé par notre bibliothèque publique. Il s'agit au contraire de le stabiliser afin de lui permettre de poursuivre pleinement sa croissance, nos croissances, respectives et communes.

Se détacher, c'est toujours aller vers un ailleurs, vers de nouvelles formes de liens.

1. Renoncer, rompre, se détacher correspond à de nombreuses situations de la vie.

Chacun les énoncera dans un ordre composé de ce qui lui est familier, de ce qu'il craint, de ce qu'il a déjà eu à vivre, à endurer, à choisir, de ce dont il rêve.....

Ainsi, si nous mutualisons nos idées sur les situations où nous avons à défaire des liens, nous rassemblerons probablement les suivantes:

maladie, décès, deuil, séparation, divorce, perte d'emploi, déménagement, refus de procréer, solitude, mélancolie/ dépression, réorientation professionnelle, expatriation, sevrage à une dépendance (alcool, drogue, jeu, médicament,...), chemin vers la simplicité volontaire,...

De ces différentes situations, pourrions-nous faire apparaître des sous-groupes, des catégories et si oui, selon quels critères ? Par ailleurs, y-a-t-il des critères permettant mieux que d'autres de prédire la complexité du processus liés à ces situations ?

Qu'apporteraient les 4 critères suivants :

1/ le locus de contrôle : interne ou externe ? c.à.d. le changement est-il le résultat d'une volonté propre à la personne ou de facteurs extérieurs à sa volonté ?

2/ l'impact spatial : le changement impose-t-il / s'opère-t-il par un changement d'espace réel /physique ou psychologique ?

3/ l'impact temporel : le changement résulte-t-il d'une longue gestation, quelle est la durée de la transformation (guérison, conversion, ...)

4/ le registre et l'intensité émotionnels :

quels sentiments accompagnent ce changement ?

- abandon, rejet, non-reconnaissance, trahison, maltraitance, humiliation (les blessures fondamentales selon Marie Lise Labonté, Le déclic, éd. de l'Homme, 2003, p.195)

- peur de la responsabilité, d'être submergé, d'être accablé, de perdre son individualité, de l'impuissance, de la mort, du pouvoir, de l'altération de la vie, de l'incapacité, de se tromper, du succès, de l'inconnu (les murs de la peur selon Will Parfitt, Comment abattre nos murs intérieurs, Dangles, 1993)
- peurs du rejet, de décevoir, de l'engagement, de blesser, du changement, du jugement, de l'envahissement, du conflit (les obstacles à la communication authentique selon Colette Portelance, éd. Du CRAM, 1997)
- effort, travail, adaptation, euphorie, idéalisation.

Il convient aussi de distinguer l'importance des changements : changer de vie, changer sa vie ou se changer. Dans le premier cas, il s'agit plus d'une adaptation, d'une question d'organisation, de formation ; dans le troisième cas, on peut parler de mutation, de rupture, de fin et de renouveau.

2. Les rituels de détachement

Comment partir ?

Réaction d'acting – out consistant à quitter une situation insatisfaisante sur le mode du :

- « *j' m'casse* »
- traiter les autres comme si l'on pressait la touche *delete* du PC, jouer à ces jeux où tuer l'autre est si simple, d'un coup de clic ! (Serge Tisseron).
- erreur de casting ? On reprend un nouveau tournage !

Simone Barbaras distingue selon les cultures et les sexes les 4 manières les plus fréquentes de partir : par les faits, la parole, les omissions (disparitions, le silence), le recours aux traducteurs-médiateurs (in La rupture pour vivre, éd Robert Laffont, 1997). Par les faits correspond à l'acting-out.

Or, défaire peut se prévoir ou se guérir. C'est le propos du rituel.

Rituel vient du sanskrit « rita » : qui signifie *art* et *ordre*. Un art de vie et un ordre de conscience ? (W. Parfitt, op.cit., 1993, p.262).

Les rituels servent à manipuler symboliquement le temps, à inventer du temps additionnel pour aider à s'adapter et à intégrer les passages brusques et difficiles (in Revue La Grande Oreille, Passages et contes de traverses, n°40, décembre 2009).

En effet, dans ces situations de changements brusques et difficiles à vivre, laisser passer le temps sans plus ne soigne pas ; il faut le « tricoter » (Daniel Winnicott et Boris Cyrulnik), entreprendre un travail psychique.

La vie de tous les jours organise de nombreux rituels pour assurer plus de sérénité aux détachements qu'elle implique / impose/ génère. Par exemple:

- rituel d'endormissement des jeunes enfants (sorte de « dimer » abaissant progressivement les stimulations visuelles, auditives et kinesthésiques)
- rituel de départ des marins, des enfants avant le mariage.
- rituel de deuil pour éviter la déchirure : voir document sur les 5 étapes du deuil selon Elisabeth Kübler-Ross.

Arnold Van Gennep a modélisé les rituels de passage en 3 étapes spatiales car psychiquement on vit un passage symbolique comme si on se déplaçait dans un espace réel. Pour symboliser les trois étapes, il s'agit de franchir des seuils, des portes. (1) **retraite** ; (2) **initiation, marge** ; la marge assure de la sécurité dans le processus mais en même temps constitue le temps dangereux de la transformation, (c) la **réintégration sociale**.

Alain Houziaux parle également de 3 étapes : la séparation, le « déclic » et le « flash », la nouvelle naissance (Dix questions simples sur la vie, Albin Michel, (2003), 2007, pp. 149 – 160)

Armelle Ogier envisage aussi les changements de vie en 3 temps : déclic, projection, action («cerner son désir, oser franchir le pas, réussir son envol») (Et si l'on changeait de vie, éd. JC Lattès, 2000). Comment se passent ces déclics ?

Simone Barbaras relate à travers un témoignage « *Brasilia : l'instant de la rupture* » combien trois ingrédients semblent récurrents à la survenue du déclic : (a) **être hors de son environnement familial** afin de faciliter le lâcher-prise, être plus perméable à la révélation, l'illumination ; (b) **se trouver dans un contexte riche en sensorialité, en sensualité**, qui stimule la force vitale, l'énergie, le sens du « méta », du cosmique ; (c) la **valorisation de notre brillance, de notre personne par la présence bienveillante d'un autre** qui se déprend de lui-même pour nous soutenir temporairement.... pour prendre congé de la peur de nos désirs, pour entendre notre voix intérieure,...

L'importance du pardon pour se délier des relations toxiques, stérilisantes, anachroniques : décision de ne pas se venger ; exige donc un retour sur soi ; conduit à rechercher une nouvelle vision des rapports aux autres ; mise sur la valeur de l'offenseur ; reflète la miséricorde divine. Voir **Jean Monbourquette**, Comment pardonner. Pardonner pour guérir, guérir pour pardonner, Novalis/Bayard, 2001

Yves Prigent identifie trois types de conditions facilitant les séparations. Elles découlent des trois manières d'être relié : sur le mode imaginaire / hallucinatoire ; symbolique par la représentation ; physiquement / réellement.

- **Facilitations imaginaires** : « évocation d'images, de sons ou encore de propos n'ayant pas forcément de signification très précise mais jouant à la manière d'un chantonement ou d'une mélodie. Il s'agit là du registre de l'*enchantement* par l'évocation préverbale tel que cela se produit lorsqu'un enfant chagriné ou blessé se

fait bercer par sa mère, ou encore lorsqu'une âme en peine se trouve soulagée en écoutant une chanson ou en allant au concert ».

- **Facilitations symboliques:** par l'évocation de l'*histoire* de la personne ; l'interlocuteur qui raconte ou qui écoute sera un témoin direct de la présence perdue ; il devient alors un véritable objet transitionnel, se prêtant littéralement par sa disponibilité à l'endeuillé pour que ce dernier puisse dire, penser la séparation. Celle-ci de « chute impensable » (Winnicott) devient un éloignement pensable.
- **Facilitations du registre réel :** toujours selon Winnicott, être aux petits soins («cure») et prendre soin (« care»), parmi lesquelles « toutes les procédures « d'hygiène narcissique », c'est-à-dire qui permettent au sujet de se reconstituer, de se « retrouver », de se « refaire » (diététique, yoga, relaxation, thalassothérapie, abstention des refuges illusoire (alcool) (in, Vivre la séparation, éd. Desclée de Brouwer, 1998, pp. 71 – 76).

Attentif au vécu des enfants privés de parents (séparation, abandon, orphelins), Maurice Berger rappelle que ces enfants soumis à une séparation se sont trouvés :

(a) dans une situation de passivité forcée,

(b) leur interdisant d'aimer deux personnes à la fois,

(c) dans l'incapacité d'évoquer en pensée, de se représenter le parent (ou le couple parental) en son absence.

Il convient donc de travailler à des rituels permettant de réparer et de rendre possible la satisfaction découlant de ces manquements.

Berger Maurice, L'enfant et la souffrance de la séparation. Divorce, adoption, placement, Dunod, 1997, pp. 13 – 14)

3. Ne pas s'attacher pour ne pas devoir se détacher ?

Aujourd'hui des choix / modes de vie semblent indiquer que vivre non-lié, peu lié est recherché comme solution à la mobilité, l'insécurité, la labilité de la vie. Citons :

- Les adultes qui **renoncent à la parentalité** : « sans enfants par choix », « croissance population zéro », « Futur sans enfant », « No Kidding » (sans blague / pas de môme) « mouvement volontaire pour l'extinction humaine » in Bloch-Tabet Brigitte, Pelé-Bonnard Catherine, Du désir d'enfant aux enfants du désir ; Etre enceinte aujourd'hui, Ed. Chiron, 2006.
- Les **couples LAT, Living apart Together**, les couples qui vivent ensemble séparément (Willy Pasini, L'intimité retrouvée, Odile Jacob, 2009, p.157)
- Les **SAF, les sans amours fixes**. Peut-on vivre sans amour fixe sans craindre les préjugés, les rejets, la souffrance ... ? in Revue Psychologies, n°6, Dossier *Retomber amoureux*, février 2011
- Les **sites d'érotisme sans romance** : Gleeden.com. Ou comment découpler les différents liens : spirituel, intellectuel, physique, sexuel, sociaux.

- Etre **infidèle par insatisfaction** n'est pas simple présente Charlotte Le Van dans Les quatre visages de l'infidélité, Payot, 2010
 - insatisfaction : « je vais nourrir si je continue comme ça ».
 - vengeance
 - recherche d'expérience
 - attitude chronique.
- Les SMS et chat de « **grooming talk** » c'est-à-dire de toilettage affectif pour reprendre les termes de l'éthologue Desmond Morris. W. Pasini (2009) en parle comme des conversations d'apparence banales, inutiles qui remplissent la vie affective. L'indépendance réelle entraîne cependant une dépendance virtuelle, compulsive qui peut plonger dans un état de confusion permanente, désengager des relations réelles avec ses proches, rendre envahi, habité, rongé, somnambule pp. 165- 166.

4. Finalement, convient-il d'opposer lier et délier ? Non puisqu'ils sont étapes d'un même processus de passage...

- A l'accouchement, on coupe le cordon ombilical du nouveau-né et le met au sein
- Les jeunes promis par les fiançailles puis les épousailles se lient l'un à l'autre en même temps qu'ils se détachent de leurs familles.
- ...

5. Aussi pour conclure

Avec Marie de Hennezel rappelons-nous que **l'homme est quadri dimensionnel : il est corps, âme, esprit et souffle** (Hennezel Marie, Leloup Jean-Yves, L'art de mourir. Traditions religieuses et spiritualités humaniste face à la mort aujourd'hui, Robert Laffont, 1997).

Ceci lui permettrait-il de mieux composer avec ses processus de déliance et de reliance sur une ou l'autre dimension, sans être sans étayage aucun ?

Avec Alain Houziaux, nous reprendrons de son introduction la réponse qu'il apporte à la question de Georges Wolinski.

(**Georges Wolinski** est un dessinateur français pour la presse, né le 28 juin 1934 à Tunis, de confession juive. Il fut dessinateur dans la revue *Hara-Kiri*, puis dans *Action*, *Paris-Presse*, *Hara-Kiri Hebdo*, *Charlie Hebdo*, *L'Humanité* et enfin *Paris-Match*. Il fut rédacteur en chef de *Charlie Mensuel*.)

Dans *Pensées* (éd. Le Cherche-Midi, 1981), Wolinski écrivait : « la vraie question c'est : comment profiter de la vie au maximum ? Et la réponse, c'est : en évitant de se poser de vraies questions ».

Houziaux pour sa part propose « les seules questions qui importent sur la manière de profiter de la vie, ce sont celles qui portent d'abord sur sa longueur (Comment ne pas se lasser de vivre ?), sur sa largeur (Comment ne pas se laisser en fermer ?) et sur sa hauteur (Comment donner de l'envolée à sa vie ?) (2007, pp. 9 – 10).

Nous proposons de rajouter une direction; sa profondeur (Comment lui assurer des racines « filiatrices » ?).

Aussi pour terminer, je vous propose :

- une représentation personnelle de la vie et de ses mouvements et passages ; l'axe de la durée, sa **longueur** ; l'axe de sa liberté, sa **largeur** ; l'axe de sa spiritualité, sa **hauteur** ; l'axe de sa filiation, sa **profondeur** ; le tout inscrit ouvertement dans le **cercle** des cycles de vie et dans le **carré** pour lui assurer une certaine stabilité et permanence.
- le **jeu NRJ** (inventé par moi-même) ; il consiste à noter sur des papiers de trois couleurs différentes, tous les mots qui vous viennent à l'esprit et qui commencent par N, puis sur des papiers d'une deuxième couleur, ceux qui commencent par R et enfin sur des papiers d'une troisième couleur, les mots qui commencent par J. Vous pouvez bien sûr vous aider du dictionnaire... Les jours qui méritent d'être inspirés, qui nécessiteraient volontiers quelques facilitateurs imaginaires ou symboliques, vous tirez au hasard un papier de chaque couleur et selon le tiercé tiré, vous laissez gambader votre imagination, vos liens logiques et vos associations d'idées sur ces trois mots. Voici un nouveau rituel propitiatoire pour construire du sens, produire des déclics, vous accompagner sur votre chemin.
Ex : NEUTRALITE, JOUBARBE, RHAPSODIE ☺☺☺

Françoise Hendrickx

Francoise.hendrickx@skynet.be

Psychopédagogue, enseignante dans le supérieur, collaboratrice pour la Lecture publique

Rédigé le 21/5/2012, révision 12/12/2013

Construire et soigner l'attachement

L'attachement (Winnicott): le holding, le care. Base du sentiment de sécurité, de confiance, d'estime de soi et de gratitude. L'affection de base = la clé de la capacité à créer, nourrir et renouveler nos relations affectives et sociales.

Dans nos premières années de vie, cette base nous donne la liberté et la curiosité nécessaires pour dé-fusionner, s'ouvrir, découvrir ; elle ouvre la voie au détachement, à l'autonomie, la relativisation, aux réinvestissements.

Se lier et se délier sont les deux faces d'une même dynamique : s'investir de manière sincère, authentique, respectueuse ; être tourné vers le développement, l'épanouissement personnels ET la citoyenneté engagée et critique.

Les premières expériences d'attachements servent de schéma de fonctionnement, de repères psycho-dynamiques pour nos relations futures. Au cours de notre vie, il est toujours possible de sortir de relations malsaines, polluantes, mortifères afin de (re)devenir sujet, agent, acteur et non objet de notre vie (sortir du triangle pathologique de Karpman : victime, bourreau, sauveur ; Jacques Salomé « Pour ne plus vivre sur la planète taire »).

Dans la construction de l'attachement, les expériences sensorielles prévalent:

- Les sons: voix, musique
- Le toucher: le moi peau, les caresses, les massages, les gestes d'apaisement (englober, embrasser, prendre dans les bras, prendre par la main, respirer avec, se mettre au rythme de l'autre, accorder ses rythmes,...)
- Le goût : celui du lait, du sein, de la madeleine de Proust
- Les odeurs : celles du corps, de l'haleine, un parfum,
- Le visuel : reconnaissance des visages.

Dans les échanges virtuels, les idées, les émotions, les sensations doivent être exprimées pour être ressenties (smilies, nouveau langage SMS, ...) ; création d'une sensorialité, d'un univers imaginaire à partir d'un cocooning et d'objets technologiques très sensitifs : souris, clavier, pochette, écran tactiles, soft, velours, daim, ...et d'une auto-prise en charge par un contexte musical, odeur, boissons / nourriture, matières...

" Saint-SMS secourez-nous ! "

Voici le petit dictionnaire-ambulance pour sauver les doigts qui ne savent quoi écrire.

Il m'est arrivé, pendant que j'écrivais ce livre, qu'un ami voie ce sur quoi je travaillais, lise 2-3 sms puis, tout réjoui, me supplie pour pouvoir en envoyer à son amie. " Mais bien sûr ! " répondis-je ; le partage est bien le but du bouquin, non ?

Eh bien je pense que je ne fus pas moins heureux que lui. En effet quelques minutes après, il m'a donné un énorme sourire et a manifesté une joie enfantine et bondissante, tout réjoui qu'il était de retrouver son amie. Pourquoi ? Eh bien il m'a montré ce qu'il lui était arrivé entre deux : la réponse par sms de son amie. De la surprise et de l'amour remplissait celle-ci : on dirait qu'il venait d'arriver à la maison avec un immense bouquet de fleurs. Les sms copiés depuis ce livre ont fait l'effet d'immenses bouquets de mots et cela m'a vraiment encouragé à le continuer et à le faire paraître.

Anne Bragance, Frédéric Beigbeder, Bruno de Stabenrath, Lolita Pille, *Love textos / Love logos: Des sms amoureux signés de grands écrivains, Des logos amoureux dessinés par de grands créateurs* édition de La Martinière

Les registres de la relation : corporel / physique ; affectif ; intellectuel ; sexuel ; spirituel.

Cinq significations d'aimer

- Antiquité : Achille- Patrocle : l'amitié est rare et précieuse, conquise de haute lutte : les relations humaines sont d'abord organisées par les relations de parenté et dynastiques → les affinités électives sont exceptionnelles et en quelque sorte subversives ; les relations d'amitié sont dédiées à la recherche de la bonté et de la vérité.

- avec la Chrétienté ; tendance à décourager les relations et attachements personnels intensifs car le cœur et l'amour doivent se tourner vers Dieu. Les relations d'affection privilégiées sont perçues comme menaces pour la cohésion du groupe. Dans la société médiévale, l'amitié est bien souvent un lien de droits et d'obligation (serment, se porter caution de, parrainage, « *compadres* »,...)

- à la Renaissance : retour de la conception classique ; Montaigne et Etienne de la Boétie ; Goethe et Schiller ; Byron et Shelley,... → amitiés amoureuses.

- avec la modernité (Hume et Smith). En rendant les relations économiques impersonnelles, les relations privées se fondent uniquement sur l'affection et l'affinité. Dans les grandes villes, l'amitié sert d'adoucesseur à l'anonymat, au déracinement et au manque de liens familiaux (fêtes entre voisins ; convivialité urbaine,...)

- Démocratie : idéologie de l'égalité. Le nationalisme remplace l'allégeance à un monarque ; la notion de sympathie sociale (XVIIIème siècle) fait porter au sentiment d'amitié le rôle d'infrastructure affective de la société. L'amitié relève de liens égalitaires, non contraints, résultant de choix personnels, qui ne servent aucune fin publique.

La tyrannie du plaisir : narcissisme, viol de l'intimité, → « extimité », culte du corps et érotisation/sexualisation précoces / permanentes.

Les formes de séduction : flirt, marivaudage, albergement ; jeu de confiance et de défiance ; les hommes et les femmes peuvent-ils faire autre chose entre eux que de se faire la guerre ou de chercher à partager du sexe ? La place de l'amitié entre eux ?

Séduire ; > seducere, conduire l'autre à soi. Jean-Claude Bologne, Histoire de la conquête amoureuse, Seuil, 2007. Séduire et consommer, prêt à jeter, Kleenex, désir de vaincre.

Luc CALIS, A. SALVINO, Ph. D.SALVOGGIO, Cybersexe. Des amitiés digitales à l'orgasme planétaire, Ed Luc Pire, 2002

Usa 2001, David Jay crée un site web AVEN (Asexual Visibility and Education Network www.Asexuality.org pour défendre la *Apride attitude* (attitude de fierté asexuelle).

Différent des mouvements puritains de la nouvelle abstinence tels que True Love Waits (le vrai amour attend). La dessinatrice espagnole Maïtena signe un sac publicitaire avec ce slogan « ce que j'ai emmené de mieux au lit dernièrement, je l'ai trouvé à la FNAC ».

Célibat ou la vie en solo : (a) ce n'est pas l'heure de se marier ; (b) bien choisir ; (c) toujours personne ! Repli sur soi, chez soi : aménager son espace intérieur (chambre, lit, sdb, cuisine ; température, odeur, lumière). Développer des rituels pour structurer le temps : travail ; loisir (sport, culture, amis, shopping, engagement, ...) ; et toujours (?) le rêve du prince charmant / de la princesse. Elisabeth ABBOTT, Histoire universelle de la chasteté et du célibat, Fides, Montréal, 2001.

Où se rencontrer ?

1950 ; le bal du village parade amoureuse sous contrôle rapproché, escapade dans les bois, le soir

1960 : la boum, voiture, téléphone, pilule, nouveaux flirt;

1970 underground et disco ; sex shops, dark rooms, sexe anonyme, homosexualité, amour libre, discothèque, Saturday Night Fever (1977), les décibels font qu'on ne parle plus : on parade

1980 ; les clubs, culture club, brassage (à la TV émissions cultes comme « Lunettes noires pour nuits blanches de Thierry Ardisson ; « Droit de réponse » de Michel Pollack (transparence sur rencontres surprises) ; premiers réseaux téléphoniques rose, Minitel, début ravages SIDA

1990 : le CHAT ; le monde, les affinités, l'anonymat total. Introduction des films porno samedi soir sur Canal + (depuis milieu des années '80). La pornographie devient un produit comme un autre. Le sexe n'est plus un tabou. ; cyber-drague : version post-moderne du bal masqué où tous les faux-semblants sont permis; deux attitudes (a) présenter une identité partielle ou purement imaginaire ; (b) adopter posture d'honnêteté totale, cristalline. Semblerait que les sites de rencontres ne rassemblent pas des désespérés « dans une logique de la dernière chance » car faut des ressources et une certaine ouverture d'esprit pour aller vers l'autre et s'ouvrir au contact proposé par autrui ; élargir son territoire de conquête (de nouvelles personnes, nouvelles manières d'être).

XXème siècle assiste au morcellement des entités fédératrices traditionnelles de lien (familles, classes sociales, récits idéologiques, ...). Le déterminisme du passé cède le pas à des attentions nouvelles, portées sur « des phénomènes mineurs » (?) profondément narcissiques et intimes. L'individu comme « labyrinthe étendu de contacts privés et d'expériences insoupçonnées » (p.142). « La fragmentation du soi suivrait alors le démantèlement du nous » p 139. L'individu ne s'appréhende plus ; il préfère l'expérimentation, l'innovation, la création, les personnalités interchangeables et librement choisies, les limites entre homme et machine s'estompent, l'interpénétration des puces et des neurones, du corps et des prothèses, du vivant et du non-vivant (virtuel technologique) supprime / brouille le rapport de l'homme à la nature et de la nature à la culture (p.141) ; l'humanisme deviendrait-il un humanisme sans homme avec technologie ? Alain EHRENBERG, La fatigue d'être soi, Odile Jacob, 2000.

L'amitié

Face Book et ses 3 millions d'amis ou les BFF Best Friend Forever.

Magazine Psychologies, n° 284 avril 2008 – Dossier « Créer de vraies amitiés ». Confiance, écoute, pas devoir mentir, avec qui on ne couche pas, être soutenu ; sans enjeu de pouvoir, de séduction : pouvoir être sans souci d'image ; être naturel, disponible, oser dire ce qu'on pense ; savoir accepter les conflits sans devoir se perdre et se quitter. En amour, on se berce d'illusion ; en amitié, on cherche la lucidité.

Franchise, pardon, chaleur, confiance, empathie, attention, modestie, générosité, respect, flexibilité, loyauté, mémoire, gratitude, serviabilité. Voir les 14 « ingrédients » de la gentillesse de Ferrucci Piero, L'art de la gentillesse, Robert Laffont, 2004.

Internet pour se questionner, s'épanouir, s'évader, se dissoudre. Intimités nouvelles, éphémères, jetables ; univers parallèles, solutions inédites, expérimentation pour problème de réélaboration de la personnalité ; explorer des terres inconnues, des no man's land, territoire merveilleux, où faire des cabrioles sans hiérarchie et asservissement, un nouvel eldorado,....

Internet, un accélérateur d'amitié ? Oui et non car l'intelligence relationnelle trie et sélectionne >< au collectionneur d'amis (trophée, du chiffre, donjuanisme amical).

Internet, paraient aux complexes (poids, aspects physiques ; timidité, isolement) ; révèle à soi-même ses potentialités ; permet de recevoir des feed-back surprenants. On se dit des « choses » plus vite, avec moins de retenue ; permet rapides petites marques d'attention (anniversaire, encouragements, félicitations,....) ; permet de savoir beaucoup de choses sur les gens sans qu'ils le sachent (Stress de Face Book ; l'effraction de l'intimité ; l'obligation d'avoir des choses à dire ; le temps passé sur FB, la surcharge d'informations et la difficulté de les prioriser).

Retrouver ses vieux contacts (renouer, réunifier les époques de sa vie ; atténue le caractère linéaire et inexorable du passé). Découpler vieillissement et perte d'amis ; rajeunir, se rajeunir, reconnecter avec «avant ».

Rituel ? 1/ s'accrocher sur un forum derrière un pseudo ; 2/ échanger adresse mail pour échanges privés ; 3/ s'entendre et se voir sur Skype ; 4/ vraie rencontre.

Communiquer autrement : Ouvrir les Relations pour être relié – Jacques Salomé

Culpabiliser, exiger, DEMANDER, proposer, inviter

Imposer, obliger, DONNER, offrir, stimuler

Prendre, arracher, RECEVOIR, recueillir, amplifier

S'opposer, rejeter, REFUSER, s'affirmer, se positionner

DEMANDER	REFUSER
DONNER	RECEVOIR

**l'autre
est
celui
qui
se révèle
à moi
quand
j'ai
l'intention
de partir
en excursion**

Françoise Hendrickx,
novembre 2013

Note sur le travail et les rituels de deuil

Deuil : du bas latin *dolus* (douleur); x^e siècle : sous la forme *dol* (doléances)

1. Affliction, douleur qu'on éprouve lors du décès de quelqu'un.
2. (*Par extension*) Grande tristesse causée par une chose funeste, déplorable.
3. (*Poétique*) Aspect triste de la nature pendant la mauvaise saison.
4. (*Par extension*) Code vestimentaire qui caractérise la tristesse à l'occasion de la mort.
5. Décorum funéraire, marque extérieure de la douleur réglée par l'usage.
6. Temps pendant lequel se porte le deuil.
7. Cortège des parents qui assistent aux funérailles de quelqu'un.

Le deuil est une expérience à la fois (a) psychologique et (b) sociale.

(a) Dimensions psychologiques

Vécu **suite à la perte de quelqu'un ou de quelque chose de précieux**, le deuil est une **réaction**, un **sentiment de tristesse** et un **processus** nécessaire à la délivrance de cette souffrance. Surtout **associé à la mort** effective ou prochaine (annonce de la fin proche de sa propre existence ou de celle d'un proche), le deuil survient **aussi après les séparations, abandons, départs,....**

Une perte est toujours unique. La douleur est l'autre face de l'amour, du lien : on ne pleure que ce la joie nous a donné, Kahlil Gibran. Le temps seul ne guérit rien ; c'est ce qui se passe durant ce temps qui est déterminant : accepter la réalité de la perte, pouvoir exprimer sa peine pendant le temps nécessaire et trouver soutien dans l'entourage. Aussi, le **travail deuil est notre manière de faire dans la tristesse, de (sur)-vivre pour guérir peu à peu.**

Le deuil nécessite souvent le **soutien d'autrui faisant preuve d'empathie** (« empathie » signifie « comprendre la souffrance de l'autre sans se l'approprier ou sans "souffrir avec" »). Marie de Hennezel et Jean-Yves Leloup¹ insistent pour que l'accompagnant fasse **alliance avec le « bon ange » du mourant** de façon à toujours symboliser l'autre pôle de son état moral (confiance - doute ; patience – colère ; espérance – désespoir ; humilité – vanité ; détachement – attachement ; ...)

Les travaux d'**Elisabeth Kübler-Ross retiennent cinq étapes dans un deuil** dont la survenue et l'ordre peuvent varier d'une personne à l'autre.

1. **Choc, doute, déni.** Lorsqu'on apprend la perte, l'effet de choc va protéger la personne. Elle refuse d'y croire, invoque une erreur, un « ce n'est pas possible »... Les émotions *semblent* absentes, l'entrée d'information est bloquée, contestée, rejetée... Impression d'être fou, un autre.
2. **Colère.** La réalité de la perte s'impose. Elle est insoutenable, inacceptable, révoltante, ... Confusion et désorientation. Pourquoi moi ? La colère a un large spectre : vers soi comme vers les autres.

¹ L'art de mourir, Robert Laffont, 1997, p.171

La personne subit ses propres reproches, ses remords (culpabilité – honte), ses ressentiments, des dégoûts, de la répulsion. Elle se bat et se débat, est instable, changeante, très ambivalente. C'est le début des *questionnements*.

3. **Dépression.** *Le seul chemin pour aboutir passe droit à travers la douleur* (Keirse M, 2000, p.27) ²
Cette phase plus ou moins longue est caractérisée par une grande tristesse / détresse (épuisement, abattement, désespérance, peur, angoisse...). Un repli sur soi s'entame comme pour se rassembler. C'est l'étape des *remises en question*. Chercher le sens, poser les questions, bien plus que trouver les réponses.... Les endeuillés ont l'impression qu'ils ne termineront jamais leur deuil car ils ont déjà vécu une grande gamme d'émotions et la tristesse semble infinie. Fréquentes manifestations de douleur physique (perte du sommeil, de l'appétit, boule dans la gorge, courbatures etc....) et de douleur mentale (manque de concentration, perte de confiance en soi,...)..
4. **Marchandage.** L'endeuillé tente des *négociations*. L'acceptation pourrait s'envisager si et seulement si... l'intensité, la temporalité, les modalités de la maladie / de la mort étaient différentes...*Donnez-moi seulement ... Laissez-moi le temps de... pourvu que ...*
5. **Acceptation.** La réalité de la perte est progressivement mieux comprise, acceptée. Le terme du travail de deuil c'est « intégrer » et non pas « oublier ».
 1. **Résignation** d'abord : elle permet de s'adapter à son environnement sans le défunt, de restaurer un image plus réelle (moins idéalisée) de celui-ci. S'il ressent toujours de la peine, l'endeuillé commence à retrouver un fonctionnement revitalisé, à réorganiser sa vie en fonction de la perte.
 2. **Accueil** ensuite : les survivants vont donner une nouvelle place émotionnelle au défunt : il peut devenir source d'inspiration, être évoqué sans sentiment de déperdition. Sans angoisse ou culpabilité, l'entourage réapprend à aimer et investir la vie, les gens, à être réanimé par le présent et le futur.

(b) Dimensions sociales

Autrefois, l'épousée apportait son linceul dans son trousseau de mariage...

Le deuil est devenu un processus méconnu dans la vie sociale, refoulé à l'intérieur de la famille, souvent – même de la personne. Or, un deuil ne peut se faire seul. Les sentiments individuels et l'état mental de la personne endeuillée affectent sa capacité à maintenir ou à entrer **en relation** avec autrui. D'autre part, elle peut développer de nouvelles attentes vis-à-vis de son entourage: besoin d'attention, de sollicitude, de calme, d'isolement, de distraction.

Les **rituels funéraires rendent la tristesse visible, partagée. Ils réunissent les proches et soutiennent le deuil** : port d'habits spécifiques, interdiction de se remarier pendant un certain temps en cas de veuvage...

² Keirse Manu, Faire son deuil, vivre un chagrin, un guide pour les proches et les professionnels, De Boeck & Belin, 2000

En France, la **durée** du deuil était généralement fixée à un an pour le veuf et à deux ans pour la veuve. Pour une personne n'ayant aucun lien de parenté, un deuil beaucoup plus court pouvait être respecté par courtoisie. Pendant la période de « **grand deuil** » (généralement une année), la veuve ne portait que des vêtements de couleur noire. Passé ce délai, elle pouvait revêtir du violet, du mauve ou du gris et ce, jusqu'au terme du deuil. C'est ce qu'on appelait la période de « **demi deuil** ». Le veuf, quant à lui, devait porter des vêtements sombres, et éventuellement fixer un ruban noir autour de son chapeau ou porter un bandeau noir autour du bras. Pour un autre membre de la famille (père, mère, frère, sœur...), les mêmes règles étaient appliquées mais dans des délais moindres.

Aujourd'hui, la **couleur** noire est portée régulièrement par tout un chacun. Généralement, il n'y a en plus de marque extérieure de deuil, et de fait, plus de deuil social à proprement parler. Certains le regrettent car si l'entourage est au courant de la situation, ce n'est plus le cas des autres qui pourraient manquer de tact et provoquer, sans le vouloir, une souffrance supplémentaire.

La couleur du deuil varie selon les cultures et les époques.

- Dans le monde occidental, cette couleur est généralement le noir (celle du grand deuil et autrefois de la liturgie des morts). Autrefois, à la Cour de France, la Reine portait le deuil de son époux en blanc (le « Deuil Blanc », très rigoureux), et le Roi portait le deuil en violet. Aujourd'hui, le violet est devenue la couleur liturgique de la messe des morts et d'autres couleurs de deuil (le gris et le blanc) sont admises pour les endeuillés ;
- au Viêt Nam, en Corée du Sud ou en Inde, c'est le blanc ;
- au Japon, c'est le blanc et le noir ;
- en Chine, c'est le rouge combiné au blanc.

On peut voir de nombreux symboles dans ces couleurs :

- le noir est l'obscurité, associée à la fermeture des yeux, au sommeil nocturne (la mort est fréquemment perçue comme un sommeil éternel), à l'absence de lumière sous la terre (lieu de sépulture, domaine d'Hadès où vont les morts dans la tradition antique grecque, lieu où est supposé se trouver l'enfer) ;
- le blanc évoque la pâleur du mort, la lumière céleste, la vérité. Dans certaines cultures, l'âme du mort a accès à des connaissances hors de portée des humains.

Le deuil peut se travailler par le biais de **tous moyens d'expressions directement créatifs** (*objets flottants*, Philippe Caillé et Yveline Rey, 1999 : dessins, sculptures, blasons, génogramme³, chants,...) ou **délégués** (érection de monuments, funéraires ou non, commandes d'œuvres spécifiques en hommage à la personne disparue auprès d'artistes, etc.). Ainsi, l'évènement n'est pas oublié mais commémoré. C'est essentiel pour aider la douleur à progressivement s'atténuer.

³ Connu depuis les travaux de Anne Ancelin Schützenberger, le génogramme est une sorte d'arbre généalogique marquant les liens psychologiques ayant affecté les ancêtres de la personne étudiée, les faits marquants et les liens affectifs significatifs. Outil principal de techniques psychothérapeutiques transgénérationnelle