

# Le deuil : aux portes de l'invisible

**Sylvie Sicard**

Psychologue clinicienne, Aix-en-Provence, France

## Résumé

*Le deuil : aux portes de l'invisible* – Le processus de deuil est aujourd'hui bien connu sur le plan psychologique avec les étapes d'une intégration progressive de la perte de l'être aimé conduisant à son acceptation. Une question peut être soulevée néanmoins concernant le rapport de la personne endeuillée à sa propre spiritualité et aux questions existentielles. En cela l'expérience du deuil constitue une ouverture possible vers une autre dimension de la vie, et place la personne face à l'inconnu : l'inconnu d'elle-même, c'est-à-dire une nouvelle manière d'être au monde, mais aussi, lorsque sont vécues des expériences non ordinaires, la question de la survie de l'âme et d'une réalité invisible autre que la réalité matérielle.

## Abstract

*Mourning at the doors of the invisible* – The mourning process is now well known on the psychological level with the stages of a progressive integration of the loss of the loved one leading to its acceptance. A question can nevertheless be raised concerning the relationship of the bereaved person to his own spirituality and to existential questions. In this, the experience of mourning constitutes a possible opening towards another dimension of life and places the person facing the unknown : the unknown of himself, that is to say a new way of being in the world, but also, when non-ordinary experiences are lived, the question of the survival of the soul and of an invisible reality other than material reality.

## Introduction

L'invisible c'est ce que l'on ne perçoit pas, qui n'entre pas dans notre champ de conscience. L'inconscient c'est de l'invisible qui agit sur nous, Jung en donnait une définition élargie, le reliant au Soi, grand organisateur de la psyché qui serait aussi relié à notre partie divine.

Nous travaillons donc avec de l'invisible dès qu'il s'agit de la vie psychique.

Le concept d'inconscient est opérant dans nos sociétés pour mettre des mots sur des expériences de vie et des processus psychiques, sans pour autant offrir une grille de lecture à tous les phénomènes psychiques. Car parfois la réalité des perceptions dépasse les outils conceptuels de la psychologie moderne.

Si le travail autour de l'inconscient personnel est un ancrage fondamental dans un processus de psychothérapie, pouvons-nous accueillir les expériences de l'invisible comme

des réalités auxquelles nous n'avons pas accès de par nos conditionnements, nos limitations sensorielles et mentales ?

## Un processus de réparation dans l'inconscient

Le deuil est un processus inconscient, c'est une intelligence intrinsèque qui permet d'intégrer la perte de l'être cher. Il peut être comparé au processus de cicatrisation physiologique, comme l'explique Christophe Fauré. C'est donc un processus hautement adaptatif qui se construit dans la petite enfance et nous accompagne tout au long de la vie.

Comme le rappelait Jung, toute évolution s'enracine dans l'inconscient. C'est à cet endroit que se trouvent les forces de vie qui vont nous hisser vers l'évolution, la progression et le développement de la personnalité. Ce n'est donc pas par notre volonté que nous pouvons agir sur le processus de deuil, mais simplement en l'accueillant et en lui donnant du sens.

Parfois les rêves nous indiquent la mise en mouvement de l'inconscient, son intelligence. Lors d'un deuil traumatique, les premiers rêves peuvent imposer à la personne de revivre l'événement comme si c'était la première fois. Puis ces rêves évoluent et se transforment, témoignant d'une intégration progressive de l'évènement. Certains rêves laissent une impression troublante au réveil : ce sont ceux qui évoquent la présence de la personne disparue. Cette présence peut être silencieuse, il peut aussi y avoir un échange verbal ou un contact physique. Certaines personnes vivent ces rêves comme des expériences de contact perçu avec autant de réalisme que dans la vie diurne, et s'en trouvent à la fois troublées et réconfortés. Elles évoquent la différence de ressenti entre leurs rêves du quotidien et ces rêves là qu'elles décrivent avec un fort sentiment de réalité. Ce n'est pas sans rappeler ce que l'on peut nommer les « vécus subjectifs de contacts avec les défunts » (VSCD)<sup>1</sup>.

## Un renouvellement de la conscience

Comme toute épreuve, le deuil peut agir comme un réveil, et il est important de lui donner du sens. Après un temps de sidération et un long processus d'intégration émotionnelle, il peut faire apparaître une autre partie de notre personnalité, derrière la surface du fonctionnement habituel. L'épreuve, lorsque la souffrance commence à être apaisée, peut amener à se tourner vers sa vie intérieure et à accéder à des couches de soi-même auxquelles on n'avait pas eu accès.

Car, disons-le, le processus de deuil emprunte bien des chemins souterrains. Ce travail de l'ombre est invisible. L'inconscient mobilise ses forces pour produire un lent processus de réparation et de transformation, aucun retour à l'état antérieur n'est possible. Christophe Fauré nous précise que ce que l'on constate à la surface, c'est l'écume de ce processus, sa conséquence. Pour la personne plongée dans le chagrin du deuil, qui peut se désespérer de ne pas se voir en sortir, il faut parfois rappeler que quelque chose se trame sous la tristesse, de la même manière que l'hiver s'effectue une germination souterraine alors que tout semble mort à la surface. Ainsi, comme le

décrit la psychanalyste jungienne Marie-Claire Dolghin, en s'appuyant sur la métaphore des saisons, c'est de la nuit que naissent les changements, ceux qui ouvrent vers une nouvelle connexion à l'inconscient, à nos profondeurs (Dolghin, 2009).

Alors après avoir traversé les étapes du deuil, la personne peut se rencontrer à un autre endroit d'elle-même. « On a éclairé la lumière », me disait une patiente qui a perdu son enfant quelques semaines après sa naissance. Plus rien n'est comme avant dans sa perception de la réalité, du quotidien. Elle nomme ce paradoxe entre un chagrin immense, une blessure toujours très douloureuse, et une vie qui a davantage d'éclat aujourd'hui, de nouvelles priorités, un plaisir de vivre les instants de bonheur avec davantage d'acuité, parce que cette épreuve terrible a mis en lumière la fragilité de la vie et aussi sa beauté.

Ainsi le deuil ne peut être envisagé seulement comme une mécanique psychologique visant au renoncement et à l'acceptation de la perte, il questionne aussi la nature spirituelle de l'être humain.

## Accueillir les expériences non ordinaires

Ce processus de deuil, qui entraîne une vulnérabilité et une sensibilité particulière, peut être propice à vivre des expériences non ordinaires, telles que des vécus subjectifs de contact avec les défunts (VSCD) décrits et étudiés notamment par le psychiatre Christophe Fauré<sup>2</sup>, tant ces témoignages sont récurrents. Comme il en témoigne, le travail du psy est bien de discerner ce qui peut relever d'une construction fantasmatique, voire hallucinatoire, et ce qui appartient à l'expérience d'une « réalité non ordinaire » chez une personne tout à fait équilibrée et adaptée au monde.

Sujet tabou autrefois dans le milieu médical et psychologique, ces expériences peuvent davantage être évoquées aujourd'hui. Comment accompagner ces personnes ? Car avec les outils conceptuels de la psychologie moderne, nous ne trouvons que ce que nous cherchons, nous interprétons avec le filtre de nos connaissances acquises dans une époque matérialiste.

<sup>1</sup> C'est la chercheuse Suisse Evelyn Elsaesser-Valarino qui a inventé cette expression suite à une vaste étude de ces phénomènes. Le VSCD est une expérience qui donne à la personne une impression de contact direct et spontané avec le défunt.

<sup>2</sup> Fauré C, *Cette vie... et au de-là : enquête sur la continuité de la conscience après la mort*, 2022, Albin Michel.

Accueillir ces récits avec humilité, c'est déjà aider la personne endeuillée à mettre du sens sur son expérience et à transformer sa souffrance.

J'ai le souvenir d'une personne qui a sublimé ses épreuves de vie grâce à la pratique artistique. Alors que je l'accompagnais dans le cadre d'un deuil très douloureux pour elle, et après plusieurs entretiens autour de son histoire, elle s'est souvenue précisément d'une nuit de son enfance dans laquelle elle fut réveillée par la sensation d'une main sur la sienne. Quand elle a ouvert les yeux, elle a vu une silhouette constituée de lumière blanche, assise près d'elle. Celle-ci lui a parlé de son avenir et du soutien indéfectible dont elle bénéficierait dans l'invisible. La résurgence de ce souvenir s'est reliée à ce sentiment d'être accompagnée qui l'a toujours portée, sans qu'elle puisse mettre des mots sur cette expérience. Son deuil s'en trouve coloré différemment. Croire en une transcendance, qui s'appuie sur une expérience, lui a apporté un réconfort pour traverser ce deuil.

Durant mes années d'accompagnement des personnes en fin de vie ou des personnes endeuillées, j'ai reçu de nombreux témoignages d'expériences « non ordinaires ». Ainsi des personnes en fin de vie qui voient leur mère décédée à leur chevet dans les derniers jours de vie, de manière réconfortante, et parfois qui leur parlent sous les yeux de leur famille incrédule questionnant le dosage médicamenteux. D'autres témoignages ont concerné des personnes très récemment endeuillées qui me rapportaient avoir perçu un contact dans un rêve, ou dans la journée de manière très furtive (phénomènes kinesthésiques, visuels, auditifs...). Il n'y avait pas chez ces personnes de tendance psychotique ou à l'hallucination, mais un vécu subjectif troublant qui avait besoin d'être accueilli avec bienveillance.

Ce sujet reste relativement tabou et lors de mon activité en milieu hospitalier, une jeune stagiaire psychologue m'avait interpellé en questionnant notre silence sur la question de la vie après la mort, de nos croyances : « comment pouvez-vous travailler en soins palliatifs et ne jamais parler de ce sujet entre vous ? ». C'était relégué dans l'intimité d'une spiritualité qui ne se dévoile pas en public, tout au mieux la croyance pouvant « faire du bien ». Dans notre culture occidentale, l'approche spirituelle et l'approche psychologique sont clivées, bien qu'un processus s'entame aujourd'hui du côté d'une intégration, qui répond certainement à un besoin croissant dans la population d'intégrer la spiritualité à la manière dont on peut prendre soin de soi.

D'autant plus que les personnes endeuillées ne peuvent plus éluder la question de la mort, et ne trouvent pas toujours dans leur propre culture, famille, cercle d'amis, de supports pour penser la mortalité, le sens de la vie, l'après. Les contes traditionnels et les mythes portaient cette dimension de l'invisible, et proposaient un équilibre aujourd'hui manquant dans le dogme matérialiste.

La psychologue Evelyne Josse accompagne les personnes en deuil grâce à l'hypnose en proposant une métaphore autour d'un « espace des attachements », une reliance avec une autre dimension dans laquelle s'ouvre un potentiel de communication avec le défunt. Il s'agit d'une proposition métaphorique, qui n'impose aucune croyance mais propose un support de représentation, une ouverture possible à un monde invisible pour nourrir le lien à la personne disparue autrement et apaiser le deuil (Josse *et al.*, 2022).

Certains thérapeutes empruntent des chemins de traverses pour ouvrir une voie nouvelle, afin que le soin psychique s'enrichisse et évolue dans une perspective toujours dynamique. Martine Gercault a retranscrit finement l'intrication entre sa pratique psychanalytique transpersonnelle et la pratique de type chamanique acquise au cours de ses formations et voyages, et ainsi la manière dont elle accompagne les personnes, notamment dans le cadre du deuil, sur les plans psychologiques et spirituels (Gercault, 2019).

Que ce soit pour nos patients ou pour les professionnels, il faut une certaine audace pour sortir des sentiers battus, et pour s'exprimer publiquement sur des expériences qui ne peuvent être expliquées par le paradigme matérialiste actuel.

Ainsi, ces professionnels tissent des ponts entre les mondes, et, parfois, se font l'intercesseur entre notre réalité ordinaire, si tant est qu'elle le soit, et des forces invisibles que chaque culture a nommé en fonction de ses propres représentations.

Ils proposent aujourd'hui une conception élargie de la conscience, ainsi qu'un support d'identification aux personnes qui ont vécu ces expériences.

Ils tricotent un lien entre l'indéfinissable solitude de l'être endeuillé, et l'expérience universelle qui transcende l'histoire personnelle. Alors la blessure personnelle se relie à la grande histoire humaine.

## Conclusion

L'expérience du deuil peut donc être perçue dans une approche transpersonnelle, et au de-là de l'histoire du moi, de ses blessures, porter en elle une dimension transcendante qui nous relie à une spiritualité vivante.

Ainsi traverser un deuil c'est se tenir à la porte de l'invisible, puis revenir dans le monde du quotidien enrichi de cette expérience, avec une nouvelle maturité.

## Références bibliographiques

- Dolghin MC. (2009) *Les saisons de l'âme*, Dervy.
- Fauré C. (2022) *Cette vie... et au de-là : enquête sur la continuité de la conscience après la mort*, Albin Michel.
- Gercault M. (2019) *Une psy parle aux esprits*, Mama.
- Josse E, Struzik M. (2022) *Les dimensions invisibles de la conscience, la mort, le deuil*, Satas.