

Vie quotidienne

Faut-il avoir peur du chagrin?

L'époque s'est habituée à cacher la souffrance morale derrière des mots qui la masquent quand ils ne la nient pas. Nous avons peut-être perdu l'habitude d'appeler un chat un chat. Il en est ainsi du chagrin dans lequel une certaine médicalisation du langage ne voit plus que la dépression. Et si le chagrin était la chose la plus normale au monde? Nous avons demandé son point de vue à Chantal Delvaux, psychologue et journaliste bien connue de nos lecteurs...

Le chagrin est un état moralement douloureux, une affliction, une peine. Il fait partie de notre vie et nous l'appréhendons. Cette étape incontournable doit cependant rester transitoire.

Il y a chagrin et chagrin

Quand un enfant sanglote parce qu'il a cassé son jouet, on dira qu'il fait un gros chagrin. Il réagit avec émotion à une perte, il montre sa tristesse, il demande à être consolé.

Quand un adolescent a un chagrin d'amour, il pleure le départ de sa bien-aimée en versant toutes les larmes de son corps. Débordé par ses sentiments de déception, de trahison et d'abandon, il est persuadé qu'il n'y survivra pas. Et pourtant l'orage passe et le sourire revient.

Le chagrin se situe donc sur le versant psychologique, c'est le sentiment qui nous envahit lors d'une privation réelle ou symbolique, c'est la souffrance du manque qui nous affecte. Il se situe dans un processus d'évolution qui comprend plusieurs étapes, il est assimilé au travail de deuil auquel il contribue.

Chagrin et processus de deuil

Prenons le cas d'une famille touchée par l'incendie de sa maison. Face aux murs calcinés, à la désolation des lieux, les victimes sont saisies d'ahurissement et d'incrédulité. Elles sont effondrées, elles ne comprennent pas ce qui leur arrive, elles sont envahies par un profond sentiment d'injustice. Pourquoi nous? Pourquoi ça? Qu'allons-nous devenir?

Les premiers moments de fortes émotions passés, elles sentent monter en elles la colère et le besoin de trouver une explication, un coupable. Qui nous a fait ça? Qu'est-ce qui a pu arriver? Et même si leur propre responsabilité est engagée, elles ont besoin de crier vengeance, elles agressent la compagnie du gaz qui n'a pas fait le nécessaire, les pompiers qui ne sont pas venus assez vite, les voisins qui auraient pu les prévenir, le propriétaire qui... Cette réaction de colère est compréhensible, voire salutaire. Elle évite que les personnes ne restent coincées dans un état d'hébétéude.

Quand l'onde de choc est passée et que le calme est revenu, apparaît le

chagrin, profond et silencieux. Cette période ressemble à un état dépressif où la personne se creuse un nid, elle se roule en boule et pleure. Il s'agit pour elle de trouver un refuge, de s'assurer une protection, de s'accorder un temps de latence et de réflexion pour mettre des mots sur l'inacceptable et donner du sens à l'événement traumatique. Durant cette période de repli et de plainte, la personne ressent le besoin de rester seule avec sa souffrance. Comme il est difficile pour elle de partager ce qui l'habite, elle est renvoyée à sa solitude.

Ce n'est qu'après cette période où elle aura pu se lamenter sur elle-même et panser ses plaies, qu'elle pourra quitter sa phase léthargique, s'ouvrir à autre chose, accepter, pardonner, reconstruire. Elle est capable de demander de l'aide de manière active et d'accepter la main tendue. Elle est prête à lâcher prise, à admettre que ce qui a disparu, son animal préféré, son premier amour, sa maison, mais aussi son emploi, sa renommée ou sa santé, ne reviendra plus jamais. Elle s'ouvre à d'autres possibles, à l'espérance d'un renouveau.

Ce découpage en différentes périodes peut paraître arbitraire puisque la vie ne se déroule jamais selon un schéma bien préétabli. Tout dépendra de l'étendue de la perte, de la personnalité du sujet, de ses ressources psychologiques et du soutien de son entourage.

Certaines personnes ont tellement mal, se sentent tellement mal, qu'elles ont peur de ne jamais voir



sant ainsi, elle ne se sentira pas accueillie avec sa souffrance. Le mieux est de dire quelque chose du genre: "Je vois cela ne va pas pour toi. As-tu envie de m'en parler?". Et puis, être à l'écoute, attendre, entendre et se taire. Evitons la tentation de chercher à "faire" quelque chose. L'autre n'a pas besoin de bons conseils, il demande à être reçu tel qu'il est, mal dans sa peau, triste et moche. Et si vous cherchez une épaule pour pleurer, choisissez une personne capable de recueillir vos larmes dans le creux de sa main, sans hâte, avec respect et compassion.

Exprimer son chagrin

Il est bon d'extérioriser le chagrin qui nous habite, par des pleurs, mais aussi par des paroles, des écrits, de la musique, de la peinture, une expression qui nous soulagera de notre peine, qui la transformera. Les uns vont promener en forêt, les autres font un gâteau, travaillent dans leur jardin, tricotent en silence. Le contact avec la nature, la matière, la réalité banale des choses peut être salutaire. Il est bénéfique de pleurer tout seul dans son coin ou sous la couette, sur l'enfant qui est en soi et qui a mal. Etre seul avec sa souffrance permet de l'approcher et de l'apprivoiser,

d'apprendre à mieux nous connaître: *Je ne pensais pas que je serais si triste. Qu'est-ce qui est touché en moi? Qu'est-ce qui pourrait m'apaiser ou me faire du bien? À qui aimerais-je me confier?*

Pleurer c'est accepter d'être fragile et de montrer sa vulnérabilité. Certains ont peur de se laisser aller, peur de ne pas contrôler, peur de ce qui va leur arriver s'ils lâchent prise. Dans nos cultures, les pleurs sont presque tabous, et même aux enterrements, il est malvenu de pleurer. Ou alors, les larmes sont réservées aux femmes, avec une connotation de sentimentalité ou de mépris: "Arrête de pleurnicher" ou pire "Ne recommence pas avec ta crise de nerfs".

En Afrique, les pleurs et les cris sont admis et même ritualisés. Ne pas pleurer un mort ostensiblement, à grand bruit et à grandes eaux, est un manque de respect.

À l'école du chagrin

Dès sa plus tendre enfance, l'être humain doit affronter des pertes, des frustrations, des absences qui le font souffrir. C'est le biberon qui tarde à venir, c'est le petit frère qui est privilégié, c'est le cartable volé ou la maîtresse qui s'en va. Personne n'échappe à ces petits et grands malheurs. Les parents peuvent aider leurs enfants en mettant des mots sur ce qu'ils voient de leur souffrance, en les aidant à verbaliser ce qu'ils ont sur le cœur. Ils peuvent leur apprendre à relativiser, à accepter les contrariétés de la vie, les pertes inévitables et les petites défaites. Quand le hamster meurt, il est normal que l'enfant soit triste,

qu'il pleure la disparition de son animal et son malheur à lui. Les parents peuvent l'aider à élaborer ses sentiments et à mettre en place un rituel d'adieu. Par la suite, il ne faut pas avoir peur de reparler du hamster mort, car il continue à faire partie de la vie de l'enfant et ces paroles l'aideront à dépasser son chagrin. ©

Deuil et Chagrin

"À ce soir"

Texte autobiographique et intimiste où l'auteure nous raconte le drame de la perte d'un enfant et l'étrange coïncidence entre la date de cette mort et celle d'un accident où elle a failli perdre la vie.
De Laure Adler, éd Gallimard, col. Blanche. (16,51 €)

"Faire son deuil, vivre un chagrin"

Cet ouvrage propose une approche émotionnelle et humaine de la situation de deuil. C'est aussi une invitation à s'interroger sur ses propres priorités et valeurs dans la vie.
de Manu Keirse, éd De Boeck & Belin. (18,95 €)

"Le deuil à vivre" et "Deuil et Santé"

Deux livres de M-Fr Bacqué, éd Odile Jacob. (18,59 €)

"Suivi du deuil en Belgique francophone, répertoire des associations"

Publié par "Vivre son deuil", tél. et fax: 010/45.17.78