

Martine Spiesser
Préface d'Isabelle Nanty

LES TRAVERSÉES DU DEUIL

Accueillir le chagrin
et renaître à la vie



INCLUS

1 mois d'accès
illimité



Petit BamBou

LEDUC 



ACCEPTER LA PERTE ET RENAÎTRE

La mort d'un proche est l'une des épreuves les plus difficiles de notre vie. Elle bouleverse tous nos repères et provoque un tourbillon d'émotions et une douleur intense. Avec délicatesse et bienveillance, Martine Spiesser, psychothérapeute spécialiste du deuil, vous accompagne dans ce voyage intérieur inédit.

Elle vous aide à mieux comprendre ce qui se joue face à la perte et à accueillir votre peine. Elle transmet de nombreux exercices pour vous permettre d'accomplir votre travail de deuil à votre rythme : réaliser un Journal de deuil, pratiquer la méditation, exprimer vos émotions, identifier vos besoins, mobiliser vos ressources... Au fil des pages, vous apprendrez à tisser de nouveaux liens avec les défunts.

« C'est un ouvrage précieux, lumineux de douceur et de compassion, un véritable petit "guide du deuil". »

Isabelle Nanty

Martine Spiesser est psychothérapeute, addictologue et instructrice de Mindfulness. Elle anime des groupes et ateliers autour du deuil, des addictions, des troubles alimentaires et du stress post-traumatique. Auteure des programmes Petit BamBou « Deuil et pleine conscience / Tabac et pleine conscience », elle a été formée à l'accompagnement en soins palliatifs et au deuil par Elisabeth Kübler-Ross et Jack Kornfield.

Petit BamBou est un outil qui permet de pratiquer la méditation simplement, où l'on veut et quand on le veut, depuis une application ou un site Internet. Avec plus de 7 millions d'utilisateurs inscrits, c'est la première application de méditation européenne. www.petitbambou.com

17 euros
Prix TTC France

ISBN : 979-10-285-2044-1



9 791028 520441

editionsleduc.com

LEDUC

Rayon : Développement
personnel

Les Traversées du deuil

Site de l'auteure :
www.psychotherapeute-biarritz.com

De la même auteure :
« Deuil et pleine conscience », application Petit BamBou

REJOIGNEZ NOTRE COMMUNAUTÉ DE LECTEURS!

Inscrivez-vous à notre newsletter et recevez des informations sur nos parutions, nos événements, nos jeux-concours... et des cadeaux!

Rendez-vous ici : **bit.ly/newsletterleduc**

Retrouvez-nous sur notre site **www.editionsleduc.com**
et sur les réseaux sociaux.



Leduc s'engage pour une fabrication écoresponsable!

« Des livres pour mieux vivre », c'est la devise de notre maison.

Et vivre mieux, c'est vivre en impactant positivement le monde qui nous entoure! C'est pourquoi nous choisissons nos imprimeurs avec la plus grande attention pour que nos ouvrages soient imprimés sur du papier issu de forêts gérées durablement, et qu'ils parcourent le moins de kilomètres possible avant d'arriver dans vos mains! Pour en savoir plus, rendez-vous sur notre site.



Conseil éditorial : Pascale Senk
Édition : Bleuenn Jaffres
Correction : Marie-Laure Deveau
Maquette : Evelyne Nobre
Design de couverture : François Lamidon
Photographie de couverture : Cristina Conti © Adobe Stock

© 2021 Leduc Éditions
10, place des Cinq-Martyrs-du-Lycée-Buffon
75015 Paris – France
ISBN : 979-10-285-2044-1

Martine Spiesser

Les Traversées du deuil

Accueillir le chagrin
et renaître à la vie

À Maman

Dans mon ciel de presque printemps, les hirondelles crient leur joie de revenir vers nous.

Et moi, je viens d'apprendre la terrible nouvelle : Maman nous a quittés, au terme d'une lente et éprouvante agonie. Un cri bestial surgit de mes entrailles... déchirée dans mon ventre et comme dépouillée de moi-même. Le monde a basculé... « Maman est morte ! »

Ces mots tant redoutés depuis mon enfance, ces mots inaudibles, presque grossiers... ces petits mots me propulsent dans un tunnel sans fin. Un tsunami de sensations débridées, faisant de mon corps une forêt préhistorique. Je n'y reconnais rien de ce qui était moi, ni le tissu de notre histoire d'amour. Tout ce qui faisait ma maison d'humanité s'est effondré !

Et me voilà sans protection. Sans cette balustrade invisible qui me séparait du néant.

Me voilà au-devant d'une scène où se joue et se rejoue ce drame du vivre et du mourir...

« Ma maman à moi, elle est morte ! » La seule qui existe, celle qui m'a offert de son sang, sa chair, son chaud, son moelleux, ses os pour construire la femme que je suis devenue sur terre.

Je ne sais plus comment parler, ni bouger, ni pleurer.

Je n'ai plus que ce froid de l'en dedans, malgré le soleil au-dehors. Tes bras, ton odeur, ta voix et tes yeux ne seront plus jamais là pour me réchauffer, me consoler.

Jour de printemps austère et silencieux.

Sommaire

Préface	9
Avant-propos	11
Introduction	17
Votre Journal de deuil	21
PARTIE 1 : Faire connaissance avec la mort, faire connaissance avec le deuil	25
Chapitre 1. L'idée de la mort évolue tout au long de notre vie	27
Chapitre 2. La mort dans notre société est devenue taboue	33
Chapitre 3. À la rencontre du deuil	43
Chapitre 4. Faire l'expérience de la perte	49
Chapitre 5. L'importance des rituels	55
Chapitre 6. Vivre un deuil « illégitime »	67
PARTIE 2 : Traverser le processus du deuil	75
Chapitre 7. La traversée du deuil en six escales	79
Chapitre 8. Le deuil : un tsunami corporel	111
Chapitre 9. Les pertes secondaires	117
Chapitre 10. Les mythes du deuil	121
Chapitre 11. Les vécus subjectifs de contact avec un défunt (VSCD)	127

PARTIE 3 : Accomplir le travail de deuil	133
Chapitre 12. Accueillir tous vos ressentis	139
Chapitre 13. Soyez à l'écoute de vos besoins	149
Chapitre 14. Identifier vos ressources	171
Chapitre 15. Veiller à vous entourer	175
Chapitre 16. <i>Memento vivere</i> , « Souviens-toi que tu es en vie ! »	189
Chapitre 17. L'art est un guérisseur	197
Chapitre 18. Revisitez votre histoire avec le défunt	203
Chapitre 19. « Réintégrer » votre défunt et renaître à la vie	215
Chapitre 20. Derniers rivages de la traversée : prenez rendez-vous avec vous-même	221
Conclusion	227
Remerciements	229
Ressources	231
Index des exercices	241
Table des matières	245

Préface

Le livre de Martine Spiesser est non seulement très renseigné, passionnant et éclairant, mais surtout lumineux de douceur et de compassion. Terriblement humain.

Véritable petit « guide du deuil », il vous mène sur les chemins escarpés de la séparation ultime ! Et l'élaboration du deuil dans toutes ses « formes ».

Il nous aurait été très utile, ce livre, en 2017, quand mon frère, ma sœur et moi, nous avons perdu notre papa et notre maman dans la même année...

Mais le lisant là, trois ans plus tard, il m'a aidée à formuler, concrétiser, penser l'impensable, réveiller et révéler la perte en une retrouvaille.

C'est un ouvrage précieux.

Je le relirai et l'offrirai.

Il sera sans doute pour beaucoup de lectrices et lecteurs un compagnon de route, un réconfort certain, dans cet événement inévitable, hélas, qu'est la perte. La disparition. L'irréremédiable.

Et dans irrémédiable... il y a : diable.

Diable cette douleur. Diable cette injustice :
la mort.

Alors j'ai envie de terminer avec mon petit conseil...
Humble conseil. Nous sommes faits de toutes nos rencontres
comme un puzzle.

Chaque jour nous rappelle untel ou unetelle à travers une
odeur, une musique, une recette, une expression, un rire...
et c'est ça l'éternité. Alors vivons pleinement, dans l'échange,
l'écoute, distribuons-nous, et laissons ceux qu'on aime se
« distribuer », car c'est ça l'amour!...

Et l'amour rend éternel.

Isabelle Nanty

Avant-propos

En tant que psychothérapeute, addictologue et instructrice de Mindfulness depuis plus de trente ans, j'ai l'honneur d'accompagner ceux et celles qui traversent les épreuves de la vie, les souffrances du deuil et les ruptures des liens. J'ai très vite senti que cet accompagnement si spécial exigeait un engagement total du thérapeute dans son humanité, à partir de son cœur et de sa vulnérabilité, au plus proche de sa compassion. C'est pourquoi je me suis formée à différentes approches thérapeutiques intégratives (notamment auprès d'Elisabeth Kübler-Ross et de Jack Kornfield aux États-Unis), pour offrir le suivi le plus cohérent, chaleureux et rassurant à chaque endeuillé, en individuel, en groupe ou en centre de soins palliatifs.

Je suis très honorée d'accompagner chacun d'entre vous dans cette épreuve, que j'espère pouvoir alléger au fil des chapitres de ce livre. Permettez-moi de vous tenir la main, au plus près de notre humanité commune puisque, depuis peu, j'ai rejoint l'immense « Peuple de ceux qui ont perdu un être cher ».

Tandis que je suis frappée par le deuil, tout personnel, de ma mère, je ne peux faire abstraction des événements qui se

produisent à l'échelle de l'humanité. J'écris en effet ce livre au milieu de la tourmente d'une pandémie annoncée, la crise de la Covid-19.

Un tout petit virus couronné « coronavirus » a décidé de mettre nos sociétés à l'arrêt.

Peu à peu, nos quotidiens ont été rythmés par l'annonce du nombre de morts, impitoyable et lugubre, par l'obligation de ne pas quitter sa zone et de limiter tous les contacts humains, laissant les plus démunis seuls face à leur désarroi. Puis, à ce traumatisme du confinement sont venues se greffer l'inquiétude et l'incertitude, ravivant les douleurs et les peurs anciennes. Traumatisées dans leur chair par la violence et la brutalité de la perte d'un proche, de nombreuses personnes se sont senties perdues. Les repères, les rythmes du quotidien, les habitudes et, pire encore, tout le tissu relationnel ont été chamboulés.

Des parents, des amis, des proches sont peut-être restés plusieurs semaines dans un service de réanimation. Certains y sont morts, seuls, livrés au personnel soignant débordé et au bruit des machines. Sans personne à leurs côtés.

Il y aura, hélas, des centaines de témoignages poignants d'endeuillés, plongés dans des gouffres de détresse et souffrant de sentiment d'abandon. Cette situation est d'autant plus difficile qu'il faudra enterrer nos morts très rapidement, faire vite, sans se soucier de l'innommable arrachement et des conséquences dramatiques pour beaucoup de familles, également privées de cérémonies religieuses.

Au moment où j'écris ces lignes, les églises, les mosquées et les synagogues sont closes. C'est la première fois dans l'histoire de l'humanité qu'on est privés d'obsèques.

Pour éviter la propagation du virus, les autorités ont en effet pris des décisions drastiques.

Les corps sont mis très rapidement dans un cercueil qu'on referme aussi vite. Impossible de faire la toilette du mort ni de pratiquer le moindre soin de conservation. On ne peut ni voir le corps, ni se recueillir à ses côtés. Les obsèques ne peuvent pas se tenir. Pendant cette épidémie, quelle que soit la cause du décès, aucune cérémonie sociale, religieuse ou laïque ne peut avoir lieu. Seulement vingt personnes peuvent entrer dans l'église, personnel des services funéraires compris. Pour une crémation, aucune cérémonie n'est possible. Seuls cinq membres de la famille sont autorisés à être présents dans le crématorium.

Et surtout, pour éviter aux proches du défunt d'entrer en contact physique, il n'y a plus aucun geste de réconfort, de tendresse, aucun bras pour accueillir notre chagrin, aucune épaule amie pour apaiser l'infinie tristesse. Pas de condoléances, ni sur registre ni de vive voix.

Durant cette crise, nos sociétés consuméristes ont cherché à évincer la mort, à la rendre invisible à un point inédit jusque-là, privant le processus du deuil de son sens, de sa délicatesse, de ses rites tellement nécessaires, au risque d'en faire un deuil difficile, voire compliqué.

Comme le rappelle Boris Cyrulnik : « Depuis que les êtres humains sont sur terre, ils font des sépultures, ils font des rituels du deuil. Toutes les cultures en ont, et là, avec cette pandémie,

on sera obligé de ne plus en faire. Donc ça va provoquer des angoisses et de grands malaises parmi les survivants pendant les mois et les années qui suivent. » Les conséquences seront douloureuses et imprévisibles.

En effet, nous sommes confrontés à un événement majeur : être empêché d'enterrer nos morts ! C'est un renversement radical, comme un viol de notre humanité. Pour protéger les vivants, on ne rend pas hommage à nos morts, et on supprime les rituels qui permettent que les morts soient à leur place de morts et ne viennent pas « hanter » les vivants.

En observant comment cette pandémie transforme peu à peu nos vies, je constate que le processus et les étapes du deuil qui seront développés tout au long de ce livre s'appliquent également à ce que nous traversons face au coronavirus.

D'abord, le choc et le déni au début de la pandémie : « Non, ce n'est pas possible, c'est pas vrai ! » ; puis la colère qui monte face aux restrictions sanitaires : « On n'a pas le droit de sortir plus d'une heure et on est obligé de porter un masque » ; suivie par la phase de négociation : « Si je porte un masque et que je respecte les distanciations physiques, tout ira mieux et ce sera fini. » Ensuite vient la phase de tristesse : « Mes efforts ne servent à rien, il n'y a pas d'issue à cette crise, je ne vois pas la fin ! » Et, enfin, l'étape de l'acceptation : « Je vais finalement apprendre à vivre avec un masque, à remplir mon attestation, à me laver les mains vingt fois par jour. Je peux même accepter le télétravail et vivre sans contact à distance des gens. »

À nous d'inventer la phase de restructuration !

Alors, au milieu de l'incertitude et de la panique engendrées par ce virus de la Covid-19, on peut voir se profiler une bonne nouvelle. En effet, très souvent, une crise est aussi une opportunité (en chinois, la crise a le double sens de « danger, risque » et d'« opportunité ») et peut nous éviter le pire¹. La crise agit alors comme un révélateur de l'état de la société dans laquelle elle surgit et permet de nombreuses prises de conscience des progrès scientifiques, techniques, et même des améliorations significatives dans plusieurs domaines. Ainsi, cette pandémie qui vient chambouler radicalement notre rapport à la mort, à la vie et à la santé nous oblige à leur dérouler le tapis rouge et à les remettre sur le devant de la scène. Espérons que ce face-à-face avec le réel, parfois douloureux, nous incite à choisir le sens et la place que nous voulons vraiment leur accorder.

1. Lire *Du bon usage des crises*, de Christiane Singer, Albin Michel, Paris, 2001.

Introduction

Comme tout ce qui dicte les lois de l'univers, la mort et le deuil sont inscrits dans l'ADN de chacun d'entre nous. Ainsi, nous sommes appelés à leur faire face, un jour ou l'autre, malgré nos vaines tentatives pour les tenir à distance.

C'est la force de l'amour qui nous tiendra debout ! De la naissance jusqu'à l'ultime dépouillement, dans le tissage de chaque lien, dans l'humide vallée de nos larmes au cœur de l'incroyable mystère. L'amour comme unique destin.

Le titre « Les traversées du deuil » m'est apparu comme une évidence pour évoquer ce cheminement tellement inédit du deuil. Quitter soudainement le territoire familier de notre « vie d'avant », s'embarquer en solitaire à bord d'un navire incertain sur un océan agité et finir par atteindre une terre encore inconnue. Ainsi, nous naviguerons à travers nos espaces émotionnels, charnels et spirituels sans jamais couler. Nous surferons sur les vagues de nos sentiments, bravant nos tempêtes intérieures, nageant dans l'écume de nos peurs et de nos doutes, guidés par les phares de l'amour et par la lumière de nos valeurs. Au terme de ce voyage initiatique inédit et des escales proposées, nous

accosterons enfin sur de nouveaux rivages intérieurs apaisés, transformés et chargés de belles promesses.

De nombreuses traditions évoquent ce mythe de la traversée à partir d'une épreuve (la traversée du désert dans la Bible, la traversée du fleuve chez Platon, etc.). Ce mythe symbolise en effet un parcours d'initiation, un élan vers l'acceptation et un passage vers une nouvelle vie, plus riche de sens.

Pour guider et éclairer votre cheminement, pour faire connaissance avec ses multiples territoires, je vous propose trois temps.

Dans la première partie, il m'a paru important de dresser un état des lieux de la mort telle qu'elle est perçue dans la société et de réfléchir sur la place du deuil. Dans la deuxième partie, mon intention est de vous aider à comprendre les processus, les phases, les mouvements des émotions et tous les bouleversements qui vous secouent, lorsque vous êtes confronté à un deuil. Pour finir, dans la troisième partie, je partage avec vous un bouquet d'outils, d'enseignements, de méthodes et de réflexions pour que chacun puisse inventer la meilleure façon de traverser son deuil.

Tout au long de ce livre, je mets à votre disposition des petites bouées, pour reprendre pied et faire une halte, en vous proposant des exercices à expérimenter après chaque thème abordé. En répondant aux exercices dans votre « Journal de deuil » (voir « Votre Journal de deuil », p. 21), vous découvrirez combien l'écriture peut être un socle solide, un espace de cohérence et de créativité quand on est perdu, seul et attristé. Je vous proposerai aussi des pratiques de méditation de pleine

conscience, des exercices de respiration, de visualisation et des citations ressourçantes.

Je vous invite à acquérir rapidement votre Journal de deuil, un gros cahier par exemple, que vous pourrez remplir et renouveler selon vos besoins. Si vous le souhaitez, vous pourrez aussi y réserver un espace de créativité – un « Carnet créatif » – pour exprimer avec des couleurs, des collages et des photos les émotions et les ressentis les plus difficiles à verbaliser.

Ainsi, dans ce livre, je souhaite vous offrir mon expérience de thérapeute éclairée, de femme engagée, de mère expérimentée ainsi que mon vécu d'endeuillée au service de tous ceux et celles qui ont subi une perte significative.

J'ai écrit aussi pour libérer la parole et élargir la réflexion autour du deuil aujourd'hui. Ainsi, tenter de répondre à l'immense besoin d'informations, de soutien, d'écoute, de guidance et de compassion évoqué par de nombreuses personnes.

Et si nous acceptions de montrer et d'accompagner ces états ultimes de la vie qui débordent et qui dérangent ? Si nous partageons nos pleurs et nos peurs en exprimant toute l'ambivalence de nos sentiments, de la souffrance jusqu'à l'espoir ? Si nous validions enfin notre droit de vivre à notre rythme et pleinement présents cette traversée, malgré son intensité, jusqu'à la terre ferme de notre retour à la vie ?

Avec vous, je fais ce rêve encore un peu fou de réhabiliter la mort dans nos vies, de redonner une place cardinale au deuil, comme un processus essentiel au carrefour des questions les plus fondamentales de toute existence humaine. Lui rendre

ainsi toute sa légitimité, en rappelant à chacun que chaque deuil est unique et précieux, qu'il a besoin de temps, qu'il nous secoue en profondeur, nous oblige à revisiter nos histoires et nous transforme à jamais. Mais surtout que la vie continue et nous convoque au plus intime pour avancer sur notre chemin, au-delà du chagrin.

Libérons donc la parole, formons et informons tout un chacun sur ce qu'est le deuil. Invitons tous nos proches à vivre à nos côtés cette épreuve douloureuse et initiatrice. Réinventons des rituels individuels et communs pour apaiser le chagrin et relier les communautés.

Il est temps de porter un nouveau regard sur cet incroyable processus, et je vous invite à participer à cette ouverture du cœur tout en traversant votre deuil.

Mais, tout d'abord, je voudrais vous remercier d'être là, dans votre belle dignité d'endeuillé ! Je vous accueille avec bienveillance dans notre vulnérable et puissante humanité commune pour commencer ce voyage.



VOTRE JOURNAL DE DEUIL

« L'écriture a ceci de mystérieux qu'elle parle. »

Paul Claudel

L'écriture a de réelles vertus thérapeutiques : elle soulage les douleurs du corps, atténue les ruminations et l'anxiété, nous libère du stress et améliore le sommeil. Elle nous permet aussi de remettre de la cohérence et du sens à notre chaos intérieur, de maintenir une saine distance avec notre vécu, de faire la paix avec notre histoire et de prendre soin de notre vie intérieure.

Avant de commencer la traversée, je vous propose d'acquérir un grand cahier (à renouveler si besoin) qui vous servira de Journal de deuil (et de Carnet créatif si vous préférez vous exprimer par le dessin, les couleurs...). Il vous accompagnera chaque jour pour faire les exercices proposés (signalés par le symbole ) , exprimer vos émotions, explorer votre monde intérieur et mobiliser votre créativité.

Réservez aussi quelques pages à l'écriture spontanée, en notant tout ce qui vous passe par la tête, sans rien censurer.

Vous pourrez, à tout moment, remplir les pages blanches avec toutes les couleurs de vos ressentis, les formes de vos sensations, les dessins de vos peurs, vos colères, vos joies et vos espoirs à l'aide de crayons de couleur, d'encre, de collages, de photos, de mandalas, de haïkus, de citations, de poèmes et de mantras à vous répéter.

Vous deviendrez ainsi « cocréateur » de votre deuil, en laissant parler votre imagination sans vous limiter et sans jugement. Pour cela, munissez-vous de pinceaux, de peinture, de colle, de ciseaux, de feutres de couleur, de photos, de magazines (pour les collages).

Prenez le temps de ces rendez-vous si précieux avec vous, avec votre défunt et avec la vie. Choisissez un endroit pour être tranquille, à l'écoute de votre monde intérieur, qui a tant besoin de s'exprimer.

Autres supports

Je vous propose aussi, si cela vous parle, de choisir un « doudou » pour vous accompagner durant cette traversée : une peluche, un foulard, un tee-shirt ou un vieux pull, un objet spécial, une belle pierre, une fourrure... Comme savent le faire nos enfants avec leur doudou pour être rassurés et se sentir en sécurité malgré l'absence. Choisissez un objet qui vous apaise et vous reconforte, un doudou à qui parler ou sur lequel verser vos larmes.



Par ce symbole, je vous invite à enregistrer, avec votre voix ou celle d'un ami, les exercices de méditation proposés tout au long de ce livre. Ainsi, vous pourrez les écouter en fermant les yeux, si c'est bien pour vous.

PARTIE 1

**FAIRE
CONNAISSANCE
AVEC LA MORT,
FAIRE
CONNAISSANCE
AVEC LE DEUIL**

« Qui sait si mourir n'est pas vivre et si vivre n'est pas mourir. »

Euripide