

---

## *Préface*

J'ai terminé la lecture du livre *Faire son deuil, vivre un chagrin* de Manu KEIRSE avec un sentiment d'émerveillement, un surcroît de chaleur et de tendresse au fond du cœur, presque les larmes aux yeux.

J'ai rarement lu un ouvrage aussi documenté par l'expérience, à la fois concret et porteur d'une connaissance très sûre de l'être humain et de ses groupes de vie, sans que l'auteur éprouve le besoin de la théoriser à longueur de pages. Mais surtout, j'ai rarement lu une description de la souffrance de la perte fait avec autant de sensibilité. Sensibilité et acceptation de toutes les nuances que peut revêtir cette souffrance; présence profonde de l'auteur à ce qu'elle est et respect du cheminement de celui qui souffre; voies possibles pour une espérance, un retour à une certaine joie de vivre : telles sont les dimensions fortes qui tissent l'ouvrage.

Je voudrais en commenter quelques affirmations fondamentales :

Manu Keirse nous invite à accepter l'expérience universelle de la perte, et des souffrances et remaniements parfois irréversibles qu'elle provoque en nous et autour de nous. Ces pertes sont d'ordre varié, et la mort d'un proche n'en est jamais qu'un paradigme. Tout le monde est concerné par elles, de façon plus ou moins reconnue et avouée; pour l'illustrer, l'auteur nous parle du deuil chez les jeunes enfants, les personnes très âgées, les handicapés mentaux, les partenaires homosexuels, les amants, etc.

À travers ces applications, un message-clé de Manu Keirse me semble être : dans son essence, l'humanité est inéluctablement marquée par les pertes; elle a un puissant intérêt à l'accepter, à faire place au deuil qui s'en suit, et à le gérer socialement. Autrement dit : il faut pouvoir s'arrêter parce que l'on souffre d'une perte, et recevoir alors la sollicitude d'autrui. Dans une culture occidentale qui vise quasi-exclusivement la performance, le rendement, le bonheur via la consommation abondante, souligner l'existence, dans notre lot commun, de ces moments de mort, d'impuissance, qui sont des occasions de réfléchir à notre condition et des appels à la sollicitude de l'autre... constitue un «rappel à ce qu'est l'ordre humain» : il mérite d'être pris en compte et médité.

L'auteur nous dit alors sa conviction qu'il existe des voies intéressantes pour gérer l'expérience de la perte.

Des voies ? Le terme est métaphorique bien sûr!... Il s'agit d'une progression, le plus souvent lente, dans les idées que nous élaborons à propos et à partir de la perte, et dans les comportements que nous posons, et qui sont la suite logique de nos idées. Les sentiments que nous vivons — tristesse, culpabilité, désespoir, résignation, nouvelle espérance — sont comme la «couleur» spontanée des idées sur lesquelles nous travaillons mentalement.

Quand un être humain parvient à cheminer sur cette «bonne voie», il passe par des étapes comme : l'acceptation de la réalité de la perte; l'acceptation de l'existence de sa propre souffrance; l'adaptation au quotidien sans la présence du défunt (... ou plus largement de ce qui est perdu); l'attribution au défunt d'une nouvelle place — ni tout, ni rien — dans le paysage des investissements et l'installation d'un nouvel amour pour la vie.

L'auteur affirme que progresser sur cette voie est bon, non pas dans la perspective d'un jugement moral, ni dans celle d'un diagnostic sur le normal et le pathologique. Il le fait parce qu'il a constaté que ceux qui

parviennent à la suivre souffrent moins — au moins un peu —, sans pour autant renier la perte; ils retrouvent davantage de paix intérieure, une part de goût pour la vie, et se donnent le droit de réaliser à nouveau leur propre projet : les revoici créateurs de vie et non créateurs de mort.

Tout au long de l'ouvrage, Manu Keirse indique combien nous avons besoin des autres pour bien gérer le chagrin des pertes éprouvées. Si nous sommes seuls, ce n'est pas impossible, mais c'est souvent plus difficile!

Les autres — nos amis, nos proches, nos collègues —, l'auteur en parle notamment dans des chapitres consacrés à l'école, au milieu professionnel, aux rites funéraires, et dans un chapitre intitulé simplement, mais fondamentalement *Les condoléances*.

*Con-dolère* = souffrir avec; participer à la souffrance. Et en effet, quand nous sommes en deuil, notre entourage contribue à nous rendre petit à petit le goût et la confiance dans la vie, s'il parvient à vivre les deux attitudes que voici :

- Être présent, tout simplement, d'esprit et de corps; rester tout près, amicalement et discrètement; écouter la peine de celui qui souffre : ses mots, sa révolte, son silence parfois; compatir; accepter le grand trou noir qui occupe son âme; ne pas chercher d'impossibles et rapides consolations.
- Sans nier l'intensité de la blessure, voire de l'amputation, de celui qui souffre, l'inviter petit à petit à s'adapter à son nouvel état; l'inviter à faire sortir de lui ce qu'il y a encore de vie, ce qui lui reste de sollicitude pour soi-même et pour ses proches. Le faire en douceur, sans brusquerie, en acceptant que, plus d'une fois, il se relève et se couche à nouveau, découragé; insister, comme le fait un ami qui veut le bien de son ami, sans démissionner ni s'énerver si le voyage est lent, sans abandonner celui qui ne pourrait pas le faire.

Mais Manu Keirse, s'il croit à la fécondité fréquente, complète ou partielle, de ces attitudes de l'environnement social, n'en fait pas pour autant des recettes au résultat garanti. Aucun de nous n'est le même, nous rappelle-t-il inlassablement, et chacun qui souffre a besoin d'être reconnu et soutenu dans sa manière à lui d'avancer ou de stagner dans son deuil. C'est seulement si elle se sent comprise dans les racines et les nuances propres de son chagrin que la personne en deuil finira par vivre qu'elle n'est pas abandonnée de tous : pas seulement de celui qu'elle a perdu, mais aussi de ceux qui prétendraient la soulager, et pourtant, seraient

incapables de la comprendre. C'est seulement si elle se sent comprise dans ce qu'elle est et pense aujourd'hui, avec empathie et sans critique, que la personne en deuil acceptera peut-être d'entendre l'une ou l'autre suggestion «différente» qu'on lui fait sans vouloir la lui imposer. Jusqu'à lui parler parfois d'aide spécialisée, suggestion qui peut s'avérer un devoir d'amitié face aux plus torturés, et qu'il ne faut donc pas éviter de faire au nom de je ne sais quelle pudeur.

Je vous souhaite une excellente lecture de ce magnifique livre : je suis sûr qu'elle sera apaisante pour ceux qui se trouvent déjà au plus fort du chagrin, et éclairante — et préparatoire — pour tous les autres.

J.-Y. HAYEZ

Pédopsychiatre, professeur à l'UCL  
Directeur de l'Unité de pédopsychiatrie  
Cliniques Universitaires Saint-Luc - Bruxelles