



Mémoire de 3^e cycle

Avril 2014

LE DEUIL, SOURCE DE VIE

Lydie Lancelot-Plaquet

supervisée par Monique Fradot

"Vous voudriez connaître le secret de la mort.

Mais comment le trouverez-vous sinon en le cherchant dans le cœur de la vie ?

La chouette dont les yeux faits pour la nuit sont aveugles au jour ne peut dévoiler le mystère de la lumière.

Si vous voulez vraiment contempler l'esprit de la mort, ouvrez amplement votre cœur au corps de la vie.

Car la vie et la mort sont un, de même que le fleuve et l'océan sont un."

Khalil Gibran, *Le Prophète*



À mon arrière-grand-mère, médium à ses heures...

À mon grand-père, sourcier à ses heures...

À mon père, à ma sœur bien aimée...

RESUME

Le mot deuil est un vieux mot français signifiant *douleur*. Faire son deuil veut donc dire traverser une *période de douleur*. Le *non-deuil* se manifeste souvent par un manque d'énergie chez l'endeuillé qui meurt aux liens physiques et émotionnels qu'il entretenait avec l'être, l'objet, le lieu, le métier... aimé.

A travers cet écrit, je montrerai combien la séparation permet d'intégrer, de sentir tout le bon attachement vécu avec un être cher, et que ne pas faire son deuil, serait rompre brutalement l'attachement, bloquer l'énergie de vie et prendre le risque d'aller vers la dépression.

Pour cela, je m'appliquerai à démontrer que la psychothérapie transpersonnelle ouvre une vision plus large de la vie qui ne serait, d'après de nombreux chercheurs, qu'un infime cycle de transformation dans la Grande Vie.

En effet, en tant que symbole, la mort est l'aspect périssable et destructible de l'existence. Elle est aussi l'introductrice dans les mondes inconnus de l'*avant-naissance* et de l'*après-mort* ; c'est ce qui la rapproche en quelque sorte des rites de passages. Elle est à la fois révélation et introduction. Toutes les initiations traversent une phase de mort avant d'ouvrir l'accès à une vie nouvelle. Les mystiques, d'accord avec les médecins et les psychologues, ont noté qu'en tout être humain, à tous ses niveaux d'existence, coexistent la mort et la vie, c'est-à-dire une tension entre des forces contraires. La mort à un niveau est peut-être la condition d'une vie supérieure à un autre niveau. "Libératrice des peines et des soucis, la mort n'est pas une fin en soi ; elle ouvre l'accès au règne de l'esprit, à la vie véritable : *mors junua vitae* (la mort porte de la Vie). Au sens ésotérique, elle symbolise le changement profond que subit l'homme par l'effet de l'Initiation. Le profane doit mourir pour renaître à la vie supérieure que confère l'Initiation. S'il ne meurt pas à son état d'imperfection, il s'interdit tout progrès initiatique"¹.

C'est pourquoi, j'é mets l'hypothèse que choisir de traverser un deuil, c'est opter pour la guérison et entrer dans la vie, l'amour, la joie, la paix, la présence, la conscience...

¹ WIRTH Oswald, Le Tarot des Imagiers du Moyen Age, Ed. Tchou (1966) p. 188.

SOMMAIRE

INTRODUCTION	4
1 - MON HISTOIRE	4
2 - MON CHOIX D'ETRE PSYCHOPRATICIENNE TRANSPERSONNELLE	
7	
3 - MES REFERENTS	11
A - MES TOUT PREMIERS MAITRES : RENE & ESTRELLA.....	11
B - GROUPE DE PRIERES.....	13
C - NOURRITURE PRANIQUE	13
D - TABLE DE PURIFICATION	13
E - RENCONTRE AVEC UN QUEBECOIS BIEN INCARNE	13
F - ATAMENVI : ATTACHEMENT, AMOUR, ENERGIE VITALE	14
4 - POSTULAT DE RECHERCHE	14
5 - CAS CLINIQUES	18
A - VALERIE & CYRILLE : MES PARENTS, MES AMOURS.....	
.....	20
B - SARAH : MON PERE EST L'HOMME LE PLUS MERVEILLEUX DU MONDE.....	23
C - EMMANUELLE : C'EST COMMENT UNE MAMAN ?.....	27
D - CLAIRE : MA MAISON INTERIEURE.....	34
6 - POSITION DU PSYCHOPRATICIEN TRANSPERSONNEL	
39	
CONCLUSION	41
ANNEXES	43
A - LE LIEN.....	43
B - LES ETAPES DU DEUIL	44
C - LE CIRCUIT DES EMOTIONS	45
D - LES CYCLES DU DEVELOPPEMENT	46
BIBLIOGRAPHIE	47

INTRODUCTION

Nous vivons aujourd'hui dans un monde où la question de la mort est éludée voire ignorée. De nombreuses civilisations avant nous regardaient la mort en face en instituant des rituels pour marquer ce passage si important de la vie vers la mort. Les endeuillés étaient accompagnés dans l'achèvement de la vie de leur mort. Cela donnait un sens et une richesse à la vie. Aujourd'hui, où la spiritualité est éloignée de notre quotidien, les hommes si pressés d'exister par le pouvoir et l'argent, dans un monde superficiel et sans âme, paraissent ne pas se poser de question sur le mystère de la mort. Ils ignorent qu'ils gâchent ainsi la saveur, la couleur de leur vie.

Dans ce mémoire, j'exposerai pour commencer mon histoire où dès ma naissance s'est posée la question du deuil. Puis, j'aborderai comment la vie m'a préparée à travers des expériences dites *extraordinaires* à devenir une psychopraticienne transpersonnelle. Dans une troisième partie, j'évoquerai les rencontres importantes qui ont apporté de la théorie sur tout ce que je sentais et m'ont initiée à la vie sur ce chemin.

A travers mes cas cliniques, j'illustrerai ma vision du deuil et la manière dont j'accompagne les personnes qui viennent me consulter dans ce processus. Puis je poserai mon postulat de recherche : "Choisir de traverser un deuil, c'est opter pour la guérison et entrer dans la vie, l'amour, la joie, la paix, la présence, la conscience...". Afin d'y répondre, je viendrai appuyer mes expériences cliniques dans une posture de psychopraticienne transpersonnelle, à l'aide de lectures scientifiques pour confirmer ou non, mon hypothèse.

En conclusion, je partagerai que, éternellement, la vie nous sert ce cycle : attachement, lien, séparation, deuil et que, c'est la forme même du vivant d'apprendre inlassablement, jusqu'à ce que nous intégrions que nous ne sommes qu'une simple manifestation de la Vie.

1. MON HISTOIRE

Conçue avant le mariage de mes parents, je suis leur premier enfant et j'assiste de ce fait, in utero, à leur mariage en septembre 1959, mariage dont toute la famille se souvient puisque ce fut, paraît-il, un mariage joyeux. Ma mère se marie en blanc, dans une robe courte en dentelle de Calais, très cintrée malgré ses trois mois de grossesse, coiffée d'une couronne de fleurs d'oranger. Même s'ils n'ont pas prévu que j'arrive si tôt dans leur vie, mes parents sont heureux de m'accueillir.

Le décès brutal de mon grand-père maternel, dix jours avant ma naissance vient marquer mon arrivée à l'air libre. Alors qu'il jardine avec mon père, mon grand-père maternel s'écroule et

meurt quelques instants après. Il a soixante-trois ans ; c'est un choc terrible pour la famille. Ma mère est empêchée, sur les recommandations de ses sœurs aînées, d'assister aux obsèques afin que l'enfant à naître (en l'occurrence moi) soit "protégé" par ce deuil (un cousin venait d'être diagnostiqué trisomique suite, selon les médecins de l'époque, à un deuil vécu pendant la grossesse de ma tante). J'ai su tout dernièrement que ma mère n'avait jamais fait le deuil de son père parce que trop préoccupée par mon arrivée. Au lieu de vivre ce deuil en pleurant, en parlant, en allant aux obsèques où elle aurait pu être soutenue, consolée - la mort entraînant souvent la solidarité - ma mère est restée seule, triste et déprimée toute sa vie et moi, dans son ventre, j'ai appris à vivre ainsi. Elle ne m'a jamais communiqué la joie de vivre et j'ai grandi dans une grande solitude, ne comprenant rien à cette mort qui ne devait pas faire partie de la vie... jusqu'à la naissance de ma sœur.

Quelques jours après ma naissance, je suis atteinte d'une déficience en globules blancs (j'ai très peu de défenses immunitaires) et les médecins sont inquiets. Le bébé que je suis, sent que sa maman n'est pas très vivante et ma manière de réagir est de déclencher une maladie pour dire ce qui ne peut être exprimé, information dont personne ne tiendra compte. J'attire ainsi l'attention, c'est la seule protection que je trouve pour éviter la mort.

Ce sont bien des années plus tard, lors d'une expérience de visualisation, que je m'aperçois que ma naissance est vécue comme un moment de bonheur qui cachera la tristesse dans laquelle la famille est plongée ; on va enfin penser à autre chose... Ma nouvelle existence représente l'espoir. C'est là, que je prends la décision d'être heureuse, de toujours voir le bon côté des choses et surtout de montrer que tout va bien pour moi, que la vie est merveilleuse. Pourtant, à chacun de mes anniversaires, je revis l'évocation de ce deuil non traversé que mes tantes s'empressent de me rappeler. Je grandis donc avec cette mort suspendue. Ma mère m'explique régulièrement que lorsqu'un enfant naît, quelqu'un meurt... Ah bon, j'ai donc pris sa place de vivant ? Comment les adultes autour de moi auraient pu imaginer que cette situation allait s'engranger, se fixer dans chacune de mes cellules ?

Lorsque j'ai trente-quatre ans, j'entreprends une formation pour devenir praticienne en rebirth² sans rien connaître de cette technique. Avant la première séance de respiration de cette formation, la thématique de la naissance a déjà été beaucoup évoquée et c'est, pleine d'enthousiasme, que j'entre dans cette respiration consciente. La toute première image qui me vient alors et qui est encore très présente aujourd'hui, est celle de ce grand-père debout au-dessus de moi alors que je suis allongée sur le sol. Il me paraît grand, fort avec de belles

² Le Rebirth, Rebirthing ou Respiration Consciente est une technique visant le mieux-être de la personne en utilisant une respiration spécifique. Cette respiration, vécue consciemment, se caractérise par une inspiration dynamique, une expiration relâchée, reliées l'une à l'autre sans pause. Cette respiration s'inscrit dans un cycle qui dure en moyenne 45 minutes et se termine naturellement par une phase d'intégration.

pommettes rouges, et me dit "*Vas-y, tu peux vivre maintenant !*". C'est un soulagement énorme, une sorte de révélation, comme une évidence : je suis libérée de l'obligation de faire semblant d'être gaie alors qu'à l'intérieur, je suis triste et nostalgique. Je prends alors la décision de vivre pleinement et pour moi. Une porte s'ouvre sur la vie.

Dans un travail de psychogénéalogie³, je prends conscience du deuil non résolu de ma mère et par un travail de psychodrame, je revis des obsèques symboliques qui me permettent de me libérer de ce lourd fardeau familial et de la culpabilité d'être née, vivante et heureuse, dans un moment malheureux.

Plus tard, les décès de mes grands-mères me montrent qu'il m'est impossible de rencontrer la mort. Je trouve des excuses pour ne pas aller aux obsèques et éviter la confrontation à la mort. Quant mon père fait un accident vasculaire cérébral en mai 2010, j'arrive à temps pour le voir mort cliniquement... sous respiration artificielle. Cette fois-ci, je fais tout pour rester consciente, présente à ce que je vis. Je ne veux pas éviter, je roule pendant cinq cents kilomètres avec une seule idée en tête, c'est d'arriver à temps. Cette fois-ci, je ne veux pas éviter ! Les infirmières me guident avec précaution vers lui. Ma mère et ma sœur sont déjà là. Il est allongé, il est déjà ailleurs... Je m'approche et machinalement, je lui masse les pieds, je le touche et l'embrasse avant que les médecins arrêtent les machines. Une larme coule sur sa joue gauche, je suis alors certaine qu'il sait que je suis là (même si le médecin m'explique que le cerveau étant arrêté, il ne peut plus pleurer !) et je sens qu'il est triste de nous quitter. Les trois jours de recueillement au funérarium sont très importants pour moi, je peux encore et encore m'habituer à son départ. Cette fois, je n'évite pas le deuil, je suis en plein dedans ; c'est un moment terrible et magnifique de lien, d'amour et de pardon. Je mesure combien je l'ai aimé.

En 2011, c'est au tour de ma sœur de faire un grave AVC, elle est transportée en hélicoptère au CHU. Je pars précipitamment accompagnée de ma mère. Quand j'arrive à Orléans, j'apprends qu'elle n'est pas dans un service de neurologie mais en réanimation. C'est grave... mon beau-frère nous le confirme. Un grand cri sort de moi et je ne tiens plus debout. Quand j'arrive près de ma sœur, je prends sa main, elle sert la mienne et ouvre péniblement les yeux. Je sais qu'elle m'a reconnue et qu'elle veut me le montrer. Elle n'ouvrira plus jamais les yeux puisqu'elle est mise sous coma artificiel. Nadège décèdera une semaine plus tard à quarante-neuf ans, d'une tumeur inaccessible ayant envahi son cerveau, comme mon père... Je crois alors que le monde s'écroule.

Pour moi qui n'aimait pas la vie, il m'a fallu ces épreuves si douloureuses pour que je commence enfin à comprendre que la vie était précieuse. Ma première tentation fut de

³ La psychogénéalogie a été créée en France à l'université de Nice par Anne Ancelin Schützenberger qui a développé ce concept dans "*Aïe mes aïeux*" (1993, 15e édition élargie 2005).

m'écrouler mais je décidais rapidement, lors de la cérémonie religieuse des obsèques de ma sœur, de m'engager, devant la foule immense venue lui rendre hommage, à trouver au plus profond de moi, l'énergie de vivre cette incarnation. Depuis, je mets de la conscience sur chacun des jours qui me sont donnés à vivre, comme une succession de moments où je peux donner du sens à ma vie en m'ouvrant à l'amour. Cela fait maintenant partie du processus de ma vie.

Un joli proverbe dit : "*Les vivants ferment les yeux des morts et les morts ouvrent les yeux des vivants !*"

2. MON CHOIX D'ETRE PSYCHOPRATICIENNE TRANSPERSONNELLE

Depuis cette naissance dans le deuil, il me semblait avoir tout mis en œuvre pour vivre de façon linéaire, "normale", sans émotions, sans vagues ni conflits. Mais la vie en avait décidé autrement et je me suis confrontée à des situations étranges.

Je me suis alors souvent entendu dire que j'étais "dans la lune" à l'école, au travail...

Petite, avant de m'endormir, j'aimais chercher à m'imaginer les limites de l'univers, cette infinitude me fascinait parce que je n'arrivais pas à me la représenter. J'avais beau demander à mon père presque tous les soirs, il ne savait pas me donner une réponse satisfaisante, alors, je cherchais, je cherchais.

Quand j'étais malade et que j'avais de la fièvre, je me perdais dans un monde où des voix de femmes m'appelaient par leurs chants envoûtants. Je les voyais sur ma gauche, elles m'attiraient vers le bas... J'avais envie d'y aller, c'était confortable, lancinant, doux... Une autre partie de moi, savait que je ne devais pas m'y laisser entraîner. Pourtant, c'était si attirant...

C'est à l'âge de sept/huit ans, que je vois quelque chose dans le ciel que j'appelle une *soucoupe volante*. Bien sûr, je pourrais dire : "objet volant non identifié" mais pour moi, c'est une évidence, c'est quelque chose de normal, de naturel. Nous sommes en voiture sur la route menant chez ma grand-mère, c'est mon père qui conduit. Ma mère et ma sœur sont autant étonnées que moi. Mon père, lui, ne voit rien. Les rares fois où je leur en parlais, pour vérifier que je n'avais pas rêvé, elles me disaient qu'elles avaient elles aussi vu cet objet dans le ciel, à hauteur d'un château d'eau et puis, à nouveau, j'oubliais ce qu'elles m'avaient répondu comme si je ne pouvais pas y croire.

Lors de mon adolescence, je fonctionne beaucoup par transmission de pensées avec ma sœur (nous avons été élevées comme des jumelles). Pas besoin de parler, pas besoin de poser des questions, Nadège avait à peine émis un questionnement intérieur que j'y répondais sans le vouloir et réciproquement. Cela nous a souvent amusées.

Et puis, à un moment où je suis très déprimée, je sens que mon esprit est derrière moi, à un mètre environ. Mon corps est devant, mon âme le suit. C'est étrange et inconfortable !

C'est à vingt-sept ans que je rencontre le yoga. Je vais de plus en plus mal, je suis dépressive sans le savoir. Une amie me conseille cette pratique que je n'apprécie pas dans un premier temps. Sur l'invitation de ma professeuse, formée également à la psychologie, je pars faire un stage d'une semaine dans le sud de la France. Le thème est "Qui suis-je ?". Ça tombe bien ! C'est une semaine où nous pratiquons deux yoga-nidra⁴ par jour. Je découvre alors une pratique qui, quelque part, me sauve la vie. Non seulement, je découvre la relaxation, la détente... mais je revisite également ma vie. C'est à cette période-là, que je vis une sortie de corps dont je me souviens encore. Je suis persuadée que tous les participants ont entendu ce bruit sourd qui, pour moi, est le bruit que fait l'âme quand elle sort du corps. Ce serait donc le passage entre la vie et la mort ? Personne n'a rien entendu et je ne suis pas morte ! Je n'ai jamais trouvé d'explications à cette certitude sinon que ce bruit, je le connaissais parfaitement.

Plus tard, il y a d'autres voyages hors du corps... et puis, la vision d'une vie antérieure, quelque chose de magnifique et terrible à la fois, puisqu'il s'agit d'un massacre en Grèce (je ne suis jamais allée dans ce pays) où je suis la seule survivante... Expérience terrible !

Lors d'un stage dans un centre bouddhiste, je rencontre le Lama Denys Rinpoché, lama français qui expose sa pratique de la méditation. Je suis surprise de le voir avec un téléphone portable (à l'époque, c'est un des premiers que je vois) parce que son fils est seul à la maison et qu'il souhaite pouvoir être joint à tout moment. Je m'aperçois qu'on peut pratiquer la méditation et avoir les pieds sur Terre... C'est à cette époque que je commence à avoir des problèmes de vue. Je vois des couleurs autour de ce lama, je me frotte les yeux pensant que ces derniers me jouent des tours mais les couleurs sont constantes et stables. C'est merveilleusement beau, tranquille... Je ne donne aucun sens à cela si ce n'est que mes yeux ne vont vraiment pas bien. J'entends alors une personne du groupe parler de l'aura qu'elle a vu autour de ce lama. Elle évoque exactement les mêmes couleurs que celles que j'ai vues, les mêmes formes... Aurai-je donc la capacité de voir certaines auras moi aussi ? Ça alors !

Et enfin ma rencontre avec un fantôme. Là encore, je ne suis pas seule. Une amie est avec moi et nous dormons la dernière nuit de notre stage, dans un magnifique château médiéval dans le Gard. Toute la nuit, je sens des allers et venues au dessus et autour de moi. Je sens le froid comme un léger courant d'air et la peur aussi. Impossible d'allumer la lumière, je suis terrorisée. Le matin au lever du jour, mon amie est réveillée, je lui demande si elle a bien dormi, et je m'aperçois qu'elle a vécu la même chose que moi. La journée qui suit est éprouvante car nous sommes vidées, épuisées... On nous apprend plus tard qu'il y a une légende de fantôme dans

⁴ Le yoga-nidra qui signifie "sommeil yogique" est une relaxation profonde physique, mentale et émotionnelle adaptée et enseignée aux occidentaux par Swami Satynanda dès 1968.

ce château et qu'il apparaît dans certaines chambres dont la nôtre. Je n'avais jamais rien lu là-dessus et j'étais loin d'imaginer de pareilles histoires.

Au lycée, un professeur de français me fait découvrir la psychanalyse, je devore alors tous les livres que je peux trouver sur Freud, Dolto, Bettelheim. C'est une véritable révélation. Avec ma sœur, nous discutons tard le soir pour partager nos rêves et essayer de les interpréter. Nous partageons également nos états d'âme pour essayer d'avancer sur qui nous sommes, pourquoi c'est si difficile avec nos parents, pourquoi nous savons ce que l'autre pense.

Nous nous posons également une multitude de questions sur les expériences paranormales.

C'est mon cheminement dans le yoga qui me permet de commencer à trouver des réponses. Je vais alors très mal et m'isole de plus en plus du monde extérieur. Je découvre un monde plus vaste, qui va dans le sens que je pressens et que les anciens ont transmis. Je découvre que mon corps est une sorte de véhicule que je dois entretenir pour abriter mon Moi. A travers la pratique du yoga et dans certaines postures d'ouverture, j'apprends le détachement sans éviter les émotions qui s'expriment. Je me sens plus libre. Swami Vishnudevananda dit que "*la santé est la vraie richesse : paix et bonheur ; le yoga montre la voie*"⁵. Le yoga a littéralement sauvé ma vie, j'ai appris à trouver l'harmonie entre l'intérieur et l'extérieur. C'est tout un monde qui s'ouvre à moi.

A trente et un ans, après une dispute avec mon père et une rupture sentimentale, je commence une thérapie avec une psychiatre qui me fait m'exprimer par l'argile (thérapie à médiation). Cela durera neuf ans. Cette personne, d'une grande ouverture d'esprit, me parle rapidement de la philosophie de Rudolf Steiner, du mouvement anthroposophique⁶ que je connais par ailleurs.

Vient ensuite mon premier apprentissage vers le métier de psychothérapeute : le rebirth avec Sondra Ray et Leonard Or. Je ne sais pas si je cherche à me former ou bien à apprendre encore sur moi. Je découvre vite que cette pratique n'est pas officiellement reconnue dans notre société occidentale. Pourtant les yogis utilisent depuis longtemps des techniques de respiration puissantes pour se nettoyer physiquement et psychiquement. Je découvre l'extrême importance du vécu de la naissance et de la vie périnatale sur le devenir de la personne. Je me forme également à la Programmation Neuro-Linguistique.

⁵ in documentaire "Yoga - Que sont les mantras ?", entretien avec R. Sriram, diffusion sur ARTE (février 2013)

⁶ L'anthroposophie est un courant de pensée et de spiritualité créé au début du XX^e siècle par Rudolph Steiner. Selon lui il s'agit d'une science de l'esprit, une tentative d'étudier, d'éprouver et de décrire des phénomènes spirituels avec la même précision et clarté avec lesquelles la science étudie et décrit le monde physique. Le caractère scientifique de cette démarche, bien que contesté par les représentants de la méthode scientifique, se fonde sur les premiers travaux philosophiques de Rudolf Steiner, dont les premiers ouvrages ("*Une théorie de la connaissance chez Goethe*", "*Vérité et Science*", "*La philosophie de la liberté*") sont consacrés à l'élaboration de son concept scientifique, qu'il rattache en particulier à Goethe, mais aussi à toute la tradition idéaliste allemande.

Je rencontre ensuite Anne Ancelin-Schützenberger, inventeur du concept de psychogénéalogie, pionnière en psychodrame et psychologie sociale. Sa secrétaire décide d'annuler la liste d'attente pour les formations et ainsi je deviens la première de la nouvelle promotion. J'ai de plus en plus la certitude que cela a un sens dans ma vie et que plus je m'ouvre, plus je suis guidée, portée par quelque chose de plus grand. Je suis étonnée lors de partages difficiles où l'ambiance est pesante, qu'elle demande d'ouvrir les fenêtres et d'allumer les bougies. Elle, professeur émérite de l'Université de Nice ! C'est avec elle que je rejoue pour la première fois en psychodrame les obsèques de mon grand-père maternel. J'accueille en moi cette généalogie qui sont mes fondements et je m'ouvre au vivant. A.A.S. me gratifie et me dit que maintenant je peux venir en supervision chez elle car je peux commencer à recevoir. Je n'en crois pas mes oreilles, elle me le répète... je me sens reconnue.

C'est par un grand "bienvenue" à la québécoise que je suis accueillie à Andé par Monique Fradot, psychologue/psychothérapeute formée à l'analyse transactionnelle. J'ai alors un grand besoin de me former et de m'incarner. Je pense que ce lieu de thérapie et de formation va me permettre d'acquérir suffisamment de connaissances théoriques pour que j'accède à une reconnaissance sociale, ce qui se confirme. Ce que je n'ai pas perçu, c'est que ce lieu va aussi me permettre d'accéder à mes émotions puis au transpersonnel en passant par le lien.

Monique décide, un an après mon arrivée dans le groupe, de prendre plus de temps pour elle et d'arrêter d'animer les thérapies de groupe... A peine arrivée, me voilà donc en train de parler du deuil... Je n'avais jamais entendu parler de ce processus de deuil pour le départ de quelqu'un... je n'avais jamais vu non plus autant d'émotions dans un groupe de thérapie... Je découvre le processus du deuil : attachement, lien, séparation, deuil.

J'ai longtemps refusé d'intégrer dans ma vie personnelle et professionnelle les situations dites "pas ordinaires" que j'ai expérimentées. Je craignais d'être confrontée à l'incrédulité voire à la moquerie de mon environnement familial et social, et c'est sans doute pour cette raison que j'ai évité ces sujets, les gardant secrètement en moi. Il m'était impossible de partager ce vécu qui remettait en question ma conception de la mort, de la vie, de l'être. J'en arrivais même à me demander si je n'étais pas folle. Avais-je développé cette sensibilité pour fuir dans mon monde de rêves, là où il n'y a rien que le néant, l'inconditionnel, le parfait, la paix...

Longtemps je n'ai pas compris pourquoi mon grand-père mourait alors que je naissais. La douleur du deuil n'ayant pas été traversée par ma mère, je n'ai pas été accueillie dans la joie et la fête de ma naissance ; j'ai longtemps cru que je n'existais pas pour les autres. Puisque dans cette vie, il n'y avait pas de place pour moi, je me suis créée un monde : l'extraordinaire, qui allait éveiller ma curiosité et donner un sens à ma vie.

Dans ma réflexion actuelle, ce choix d'être thérapeute transpersonnel s'inscrit dans la présence inconditionnelle qui est une manière d'être plutôt qu'une technique. Pour moi, cette posture proche de la méditation est un chemin pour accéder au travail psychothérapeutique en lien avec la conscience et dans l'incarnation.

Malgré ma résistance à vouloir être "comme tout le monde" et à ne pas m'attacher à ces expériences "extraordinaires", j'accepte de me laisser guider par je ne sais quelle instance plus grande que moi et de suivre ma "voix intérieure". Concrètement, ce cursus de psychopraticien transpersonnel met de la théorie sur le fait qu'en tant qu'êtres humains, nous ne sommes pas limités à de simples enveloppes charnelles animées par quelques instances psychiques et émotionnelles de notre naissance à notre mort. Nous sommes par l'intermédiaire de notre âme, des êtres reliés au Divin, à l'Univers. Notre nature essentielle serait donc verticale. L'accomplissement de nos vies terrestres étant d'aller vers cette complétude horizontale et verticale représentée par l'image de la croix, symbole de *"la concordance en l'homme des deux orientations animale et spatiale qui le met en résonance avec le monde terrestre immanent ; celle des trois orientations animale, spatiale et temporelle, avec le monde supra-temporel transcendant, par et à travers l'environnement terrestre"*⁷. On retrouve ce symbole dans la plupart des cultures depuis la plus haute Antiquité.

3. MES REFERENTS : LES BELLES RENCONTRES DE MA VIE

N'ayant pas eu les réponses à mes questions de la part de mes parents quand j'étais petite, c'est surtout par la transmission orale et la pratique que j'ai acquis des connaissances dans le domaine de la spiritualité.

Sur ce chemin, j'ai donc rencontré de nombreuses personnes et si je repense à ce qui m'a plu chez elles, ce n'est ni leurs connaissances, ni leur intelligence (même si cela m'a énormément appris et rassurée), mais c'est leur cœur et leur générosité.

A - Mes tout premiers maîtres : René & Estrella

Estrella est professeur de yoga. J'allais très mal quand je la rencontre. J'ai vingt sept-ans, je fuis les autres, je n'ai qu'une envie c'est de vivre dans un terrier et de ne pas y être dérangée. Quand je découvre le yoga, c'est trop lent pour moi. L'immobilité, le silence bizarrement me sont insupportables. Puis derrière cette pratique, je découvre une philosophie. Cela rejoint toutes les questions restées sans réponse dans mon monde intérieur. Je découvre alors que des yogis ont déjà réfléchi à tout cela depuis plusieurs milliers d'années et qu'ils ne sont pas les seuls.

⁷ in "Dictionnaire des Symboles" de Jean Chevalier & Alain Gheerbrant, Ed. Robert Laffont/Jupiter, Coll. Bouquins (1991), p. 318.

René, son mari, professeur de yoga également, prend le temps de nous exposer la philosophie, l'histoire du yoga.

Tous les deux, me font découvrir différents lieux de recueillement en y organisant des stages. C'est ainsi que je découvre La Villa Saint Régis à Mours dans le Val d'Oise où sont installés des Pères Blancs, anciens missionnaires catholiques d'Afrique, à la retraite. Je découvre que des hommes ont consacré leur vie à une vocation. Je suis touchée par leur générosité, leur ouverture d'esprit et leur cœur. En effet, lors d'une cérémonie religieuse, je décidai de ne pas communier, puisque je me définissais comme athée. Etant la seule, un moine a traversé la chapelle pour venir m'apporter l'eucharistie. Troublée et touchée, j'ai très volontiers accepté de partager cette communion.

Puis je découvre le centre européen du zen Soto près de Blois. Là encore, des moines vivent de manière très simple pour se vouer à la pratique zazen. Lors des méditations, des rituels et des conférences, je rencontre des hommes engagés, puis dans le quotidien, je découvre des hommes simples qui rient, chantent, travaillent.

Toujours lors de ces stages de yoga, j'arrive au centre d'étude et de pratique bouddhiste de Karma-Ling en Savoie. Bien que pratiquant le yoga toute la journée, nous partageons les repas avec les moines et certains rituels. Là aussi, simplicité, non-jugement, humour, légèreté, ouverture du cœur sont des mots qui résonnent fortement en moi.

Je ferai également avec ce groupe de yoga de nombreux voyages me permettant de découvrir d'autres cultures, d'autres courants de pensées, d'autres religions. Je me souviens de cette rencontre à Marrakech en 1993 avec un imam, Addelmajid Tazi, qui nous parla longuement du diable *Djina* et de l'ange Gabriel ; de l'Egypte, de la Jordanie où nous avons dormi dans le désert, d'Israël avec l'ascension en pleine nuit du Mont Sinaï où Moïse eut la révélation du nom de Dieu, *Yahve* et de notre hébergement plus que précaire au Monastère Sainte-Catherine, appelé également Monastère de la Transfiguration. Je me souviens du Mexique et du Guatemala avec la rencontre d'un chaman... et de nos nuits passées dans la jungle. Et puis, je me souviens de l'Inde et des quelques jours passés dans trois ashrams très différents où nous avons pu rencontrer leur gourou. Celui qui me marqua le plus fut Swami Chidananda, Président de la *Divine Life Society* à Rishikesh et dont le principe est "Servir, aimer, purifier, donner, méditer et réaliser", il m'impressionna par son humilité.

B - Groupe de prières

Nourrie de toutes ces rencontres, j'ai besoin d'aller plus loin dans mon questionnement. J'intègre alors un groupe de prières pendant plusieurs années dans lequel je serai initiée à la Kaballe et aux rituels de purification. Cet enseignement est une initiation à la compréhension de la Bible et son histoire, bien différent de celui que j'avais reçu au catéchisme.

C - Nourriture prânique

C'est en 1997 que je rencontre Jasmuheen qui se dit interlocutrice des Ambassadeurs de Lumière. Elle consacre sa vie à démontrer que l'on peut vivre sans manger, ni boire si l'on augmente le débit de prâna (ou flux de particules cosmiques) à l'intérieur de nous. Nous pouvons ainsi nous libérer de notre dépendance à la nourriture physique pour vivre sur la Terre en bonne santé car nous pouvons apporter à notre corps tout ce dont il a besoin par d'autres moyens.

Très sceptique, je décide d'assister à des stages qu'elle organise. Elle est très belle, lumineuse, radieuse, simple et elle a beaucoup d'humour. Effectivement, elle ne mange pas, parle de son expérience. Nous partageons avec elle de magnifiques méditations. Nous avons aussi beaucoup ri, chanté, dansé. Ce fut un magnifique temps de partage et de convivialité et quand je pense à elle, je me reconnecte à la beauté de la vie et la joie de vivre.

D - Table de purification

En 1999, j'arrive à un tournant dans ma vie. L'occasion m'est offerte de rencontrer un chaman péruvien. Il s'appelle Gérardo Pizzaro. Je le rencontre à Pornic, il est installé avec sa famille autour d'une table et termine son repas avant la cérémonie. Très chaleureusement, il nous convie à la fin de son repas. Après un rituel d'offrandes et de vœux, la cérémonie se déroule avec les enfants des participants qui jouent, rient puis dorment tranquillement par terre autour de nous ; la vie quotidienne ne s'interrompt pas. L'énergie de vie s'exprime même pendant le temps d'un rituel. Je ne me souviens que de quelques bribes de la cérémonie, l'espace-temps n'ayant plus d'importance, je me souviens simplement à quel point nous étions de beaux humains en terminant.

E - Rencontre avec un québécois bien incarné

Swami Muktananda que je rencontre en Belgique, divulgue un enseignement proposant d'apprendre à faire de l'espace dans sa vie pour accueillir sa vie intérieure et s'éveiller à l'attention et à l'amour. Il parle "d'écologie de l'intériorité". Là encore, je rencontre un homme simple, humble et calme qui est passionné par la nature humaine, par la vie. J'apprécie sa bonté, sa patience, sa proximité. Il a un grand respect pour ses maîtres et je sens mon esprit critique se rebeller devant tant d'effusion. Il s'adresse aux adultes de la même manière qu'il le fait avec les enfants. Il semble très proche de son "enfant intérieur" et passe beaucoup de temps à rire et à jouer.

F - Atamenvi : ATtachment, AMour, ENergie VItale

C'est dans un magnifique cadre de verdure de Normandie, en bord de la Seine qu'un grand *bienvenue* m'accueille. Je sais que Monique Fradot fait de l'analyse transactionnelle mais je n'en sais pas plus. J'ai besoin de m'incarner mais je ne sais pas bien ce que je viens chercher. Je commence par une formation sur la gestion des émotions. Je n'ai jamais rien entendu de pareil. J'ai les yeux qui s'écarquillent, je sens que je me nourris comme jamais je ne l'ai fait. C'est une formation en grande partie expérientielle et je découvre pour la première fois de ma vie ce que sont : l'attachement, le lien, la séparation, le deuil. J'entre rapidement dans le groupe de thérapie pour vivre tout cela de l'intérieur. Je me régale !

Il y aurait encore bien des personnes à nommer puisque ma vie a été jalonnée de merveilleuses rencontres qui m'ont largement inspirée. Notamment, un professeur de français qui m'a ouverte à la psychanalyse, un médecin ostéopathe qui m'a évité une lourde opération des reins, un dentiste holistique qui a fait que mon corps ne s'est pas s'écroulé... et puis bien sûr, Bernadette Blin qui m'a fait confiance et tant de formateurs qui font que j'en suis là aujourd'hui et que j'écris ce mémoire.

4. MON POSTULAT DE RECHERCHE

Les personnes en deuil se trouvent souvent soumises à un conditionnement social qui leur dicte des comportements et des façons inappropriés à leur réalité psychologique. Cette pression sociale contraint les endeuillés à agir comme s'ils allaient bien, comme s'ils étaient "*détachés*". Il est malvenu, en Occident, de se laisser aller à ressentir et à exprimer le manque, la douleur et toute émotion liée à la perte d'un être cher. La personne endeuillée s'enferme alors dans la solitude et j'entends souvent dire dans mon cabinet : "Je suis un fardeau pour les autres, je n'ai rien de gai à raconter", "Ils ont eux aussi des soucis, je ne veux pas en rajouter", "Il vaut mieux évacuer tout de suite ce deuil pour passer à autre chose", "Il ne faut rien dire aux enfants car ils ne comprendraient pas", "Ça va passer avec le temps".

Comme l'exprime Marie-Frédérique Bacqué⁸, psychologue : "on médiatise les morts collectives, les décès catastrophes, en occultant la mort habituelle liée au vieillissement". Pour elle, ce déni est aussi lié à la baisse de la pratique religieuse qui, en tant que rite collectif, permet d'échanger au moment d'un décès. "Ce vide spirituel et collectif ne permet plus à la mort d'avoir sa place dans notre culture", analyse la psychologue. "Mais pourtant, elle est bien là, alors que chacun la refoule dans un coin".

⁸ in Magazine Le Pèlerin N° 6775 du 4 octobre 2012, p. 12.

Selon Marie de Hennezel, psychologue et psychanalyste ayant travaillé pendant dix ans dans la première unité de soins palliatifs en France, "On cache la mort comme si elle était honteuse et sale. Il est difficile aujourd'hui de se dire en deuil. Celui-ci est escamoté, camouflé, dès fois qu'il soit contagieux peut-être ?".⁹ On ne voit en lui qu'absurdité, souffrance inutile et pénible, scandale insupportable, alors que la mort est le moment culminant de notre vie sur Terre, son couronnement, ce qui lui confère sens et valeur. Elle n'en demeure pas moins un immense mystère, un grand point d'interrogation que nous portons au plus intime de nous-mêmes.

Plus de codes (vestimentaires par exemple : barrette noire sur le revers d'une veste ou port de vêtements noirs), plus de plaintes (il est tellement déplacé de ne pas répondre "ça va !" à la sacro-sainte question "ça va ?"), peu de temps (cinq jours de congé pour la mort de son enfant depuis un récent texte de loi en 2011...), plus de tissu familial et spirituel (qui ose frapper à la porte d'un voisin pour une visite de deuil ?), plus de tissu social (qui garde son mort quelques jours à la maison afin que chacun vienne lui rendre un dernier hommage ?).

De nombreuses personnes vont alors avancer dans une grande agitation intérieure ou extérieure (certains vont tout miser sur le travail ou les relations sociales, pour oublier) et destructrice en espérant que la douleur finisse au mieux par passer, au pire par ne pas les rattraper. Mais, comme une histoire inachevée, un processus de deuil non traversé en conscience continuera à ralentir notre développement, à empoisonner nos relations, à diminuer notre capacité à être heureux, à peser sur notre vie, consciemment ou inconsciemment.

A Bénarès, au bord du Gange, les indiens portent leurs cadavres entourés d'un sari jaune doré pour aller les brûler sur un bûcher et verser ensuite leurs cendres dans le fleuve sacré afin que l'âme soit libérée. Contraste troublant lorsqu'à peine quelques centaines de mètres plus loin, se tiennent un marché, des ghâts grouillants de monde où les gens viennent faire leurs ablutions dans les mêmes eaux sacrées, chantent, font leur lessive, bref : la vie et la mort dans un même ensemble... Ici la mort est visible, elle fait partie de la vie.

Ce qui m'intéresse dans ce processus du deuil, c'est de constater que l'on est, la plupart du temps, complètement coupé de notre ressenti, de notre humanité, de notre connexion à l'univers, nous sommes coupés de la Grande Vie, celle qui dépasse le temps de notre passage sur Terre. Nous ne sommes plus ni dans le cœur, ni dans l'être, ni dans l'énergie et c'est parce que ce lien nous manque, qu'il nous est difficile voire impossible de faire nos deuils.

John Bowlby met en avant l'hypothèse selon laquelle "le nourrisson et le jeune enfant doivent expérimenter une relation chaleureuse, intime et continue avec sa mère (ou un substitut

⁹ Conférence de Marie de Hennezel à Rouen le 28 novembre 2012 : "Pourquoi parler de la mort ?"

maternel permanent) dans laquelle les deux trouvent satisfaction et plaisir"¹⁰, l'absence d'une telle relation pouvant avoir des conséquences significatives et irréversibles sur la santé mentale de l'enfant. C'est ce qu'explique le Tableau du Lien en Annexe II de Georges Kohlreiser et Monique Fradot.

De la relation à l'autre naît l'attachement. La relation évolue en fonction de l'histoire de chacun et de l'histoire des êtres en relation. Parfois, elle mène à la séparation qui mettra en place le processus de deuil. Après le travail du deuil, la personne réinvestit l'environnement dans lequel elle évolue et, de nouveau, s'attache à des individus en créant d'autres liens. C'est l'apprentissage de l'attachement et de la séparation que l'on répète sans cesse tout au long de notre vie ; notre cœur reste alors ouvert à ces perpétuels changements/adaptations puisque nous sommes dans la présence et non l'évitement. Il s'agit alors de détachement mais pas celui qui nous empêche de sentir, non bien au contraire, il s'agit du détachement dont parlent les bouddhistes celui qui permet d'être complètement disponible au moment présent et à l'action. "Cela ne peut être que le fruit d'une Attention, complète et absolue, une vigilance sans faille. [...] Aucune méthode, aucune pratique spirituelle ou religieuse ne peut mener au détachement, si le travail de la conscience n'est pas mené à son terme. L'individu a la responsabilité de comprendre son propre fonctionnement. Il a le choix entre continuer à renforcer son centre, et se fermer ainsi les portes de l'au-delà du moi, et devenir conscient de sa manifestation, grâce à une attention sans complaisance. Lorsque la conscience est totale, l'homme ne peut que renoncer et remettre son égo. Il s'abandonne en tant que personne et cet abandon spontané est le début de son épanouissement" (Saraswati, 1988, p. 154-155).

Ce processus d'apprentissage ne peut se faire dans la solitude, nous avons besoin de passer par l'autre, dans la rencontre. C'est dans cette "Présence" authentique à l'autre, à nous, que nous vivons nos émotions et, ce sont elles qui vont donner du sens à notre vie.

Le ressenti du deuil est donc une tâche affective utilisant une grande énergie psychique et physique :

- reconnaître la perte,
- souffrir la perte, réagir à la perte,
- se réinvestir, se reconstruire, accepter que la vie continue sans la personne chère.

C'est remplacer la perte par une présence intérieure.

Je m'aperçois donc que si j'avais pu vivre le deuil de ce grand-père avec ma mère, j'aurais traversé avec elle toutes les émotions liées à cet événement et tous les autres deuils (grands-parents, chiens, chats, ours en peluche, ruptures sentimentales et autres) dans la conscience

¹⁰ in Monographie "Maternal Care and Mental Health (Soins maternels et santé mentale)", John Bowlby, rédigée pour le compte de l'Organisation Mondiale de la Santé (1951).

(Annexe IV - Circuit des émotions). Mon cœur aurait certainement été suffisamment ouvert pour les vivre d'un point de vue charnel (surtout au moment de ma naissance), plutôt qu'il se referme pour me protéger. J'aurais appris à vivre dans la présence.

Je n'aurais pas évité pendant une grande partie de ma vie les relations puisque je n'aurais pas eu peur de rencontrer, de m'attacher, d'aimer, de me séparer et de perdre.

Aujourd'hui, plus je rencontre mes émotions et les traverse, plus je m'incarne, plus je donne de sens à ma vie. J'apprends à sentir, j'apprends à traverser mes émotions dans "l'ici et maintenant" comme le disent les yogis.

Voici ce qui m'a amenée à mon postulat de recherche : **La vie et la mort ne font qu'un**. Pour la plupart des gens, la prise de conscience n'a pas été effectuée sur ce point, sauf quand apparaît un décès et que les personnes réalisent l'inexorable lien entre vie et mort. On mise tout sur la naissance et la vie, on oublie qu'il y a une fin : la mort, et que l'ensemble forme un cycle vivant avec d'autres cycles vivants, en relation, dans l'Univers.

Sur Terre, personne n'a jamais rencontré quelqu'un qui vivait depuis toujours, sans jamais mourir. Ce qui signifie que, dès qu'une vie apparaît, un jour elle meurt. La vie donne donc accès à la mort mais une mère ne donne pas pour autant la mort en donnant la vie. En accordant la vie, en la désirant pour son enfant à venir, elle accepte d'avance qu'il mourra et qu'elle n'a aucune prise sur cette réalité.

En effet, le temps et l'espace n'existant pas dans l'Univers, quelque soit la durée d'une vie, une personne naît pour s'incarner puis part dans une autre dimension. La vie ne semble être qu'un passage, une petite expérience de la *Grande Vie*, là où nous serions avant notre naissance et après notre mort. "Après la mort, les atomes de notre corps retournent à la terre des cimetières et ces atomes peuvent être réutilisés dans l'élaboration d'autres êtres vivants, des plantes ou des animaux. Les atomes ne meurent jamais. Ils sont continuellement recyclés dans un immense circuit qui implique toute la planète [...] et l'espace. A la mort de notre Soleil, tous les atomes retourneront dans l'espace et s'intégreront à de nouvelles nébulosités. Le recyclage reprendra là-haut comme ici aujourd'hui" explique Hubert Reeves à sa petite-fille (Reeves, 2012, p. 50). "Le corps meurt, redevient *poussières d'étoiles* mais l'âme ne meurt jamais".

Donc si on est bien psychologiquement et physiquement dans sa vie, la mort quand elle survient, ne devrait pas être un choc mais la finalité d'une expérience qui naît, vit et meurt.

Alors que le deuil pourrait nous emporter vers la dépression, s'il est traversé en conscience, en présence, il nous rend vivant.

Voici donc mon hypothèse de travail :

Choisir de traverser un deuil, c'est opter pour la guérison et entrer dans la vie, l'amour, la joie, la paix, la présence, la conscience... tous ces mots qui ont tant de sens transpersonnel : Vie, Amour, Joie, Paix, Présence, Conscience.

5. MES CAS CLINIQUES

Je ne peux présenter mes cas cliniques sans avant tout évoquer la construction de ma pratique. Depuis plus de vingt-cinq ans maintenant, je suis modelée par le yoga, le yoga-nidra, la méditation, l'art-thérapie, le rebirth, la pensée créatrice, la PNL (Programmation neuro-linguistique), la psychogénéalogie. Sont venus ensuite me façonner l'analyse transactionnelle, la gestion des émotions, la sexothérapie, le transpersonnel et ma posture de thérapeute en est totalement imprégnée. Mon être thérapeute n'existerait donc pas tel qu'il est aujourd'hui, sans mes psychothérapies personnelles, mes formations, mes supervisions et ma vie traversée par toutes ces expériences proposées.

Je ne me sens pas adhérer à un outil plus qu'à un autre. Voici malgré tout, quelques théories sur lesquelles je m'appuie pour accompagner mes clients :

J'utilise beaucoup la grille de lecture des Etats du Moi issus de l'Analyse Transactionnelle (A.T.), théorie fondée par Eric Berne, médecin psychiatre américain. Je découvre l'A.T. lors d'une formation sur la gestion des émotions avec Monique Fradot et je suis fortement imprégnée de sa pratique qu'elle appelle théorie du Lien où "il s'agit de remettre de la conscience, du sens dans nos vies, de trouver et de stabiliser la joie de vivre en traversant le processus du deuil et de savourer le présent" écrit-elle¹¹.

Eric Berne définit un Etat du Moi comme un *système cohérent de pensées, d'émotions et de comportements associés*¹². Les trois principaux Etats du Moi sont le Parent, l'Adulte et l'Enfant. Chaque Etat du Moi contient le vécu des attitudes, comportements, sentiments correspondant :

- à ceux d'une figure parentale pour le Parent,
- à l'autonomie adaptée à la réalité de l'ici et maintenant pour l'Adulte,
- aux vestiges de l'enfance pour l'Enfant.

Partant de là, les valeurs, jugements, règles sont stockés dans le Parent, la pensée dans l'Adulte, les sentiments et les émotions dans l'Enfant (Levin, 1986, p. 11-12).

En revisitant notre passé, nous retrouvons les situations restées bloquées parce que blessées. Il s'agit donc d'établir de nouvelles bases pour les revivre dans le présent, guéries. Comme le précise Pamela Levin : "Il n'est jamais trop tard pour vivre une enfance heureuse puisque nous

¹¹ Site ATAMENVI, www.atemenvi.fr, page d'accueil.

¹² Eric Berne, Que dites-vous après avoir dit bonjour ?, Ed. Chou (1972-1983), p. 19.

pouvons modifier les décisions responsables de nos inhibitions, résoudre les vieux problèmes qui ont étouffé notre énergie, et combler par des expériences neuves et positives les carences dont nous avons souffert étant enfants. En prenant appui sur ces bases plus solides, nous pouvons enfin accéder à l'âge adulte, développer au maximum nos aptitudes et obtenir des résultats que nous n'aurions pas espérer".

En ce qui concerne le sujet de ce mémoire, je m'inspire de la théorie du lien (attachement, lien, séparation, deuil) et des étapes du deuil (recyclage) inspirée par Georges Kohlreiser et Monique Fradot dans les tableaux joints en annexes. J'évoquerai cette théorie au fur et à mesure de la présentation de mes cas cliniques.

Je me sens profondément une psychopraticienne transpersonnelle, ce n'est pourtant pas ce que mes clients viennent chercher puisque je ne me présente pas avec cette étiquette. C'est seulement quand ils s'ouvrent à cet aspect que je me sens invitée à les accompagner dans ce sens. Ayant longtemps fréquenté les milieux du yoga et du rebirth, j'ai rapidement compris que la spiritualité pouvait être mal interprétée, mal comprise et je ne m'en exclus pas : je commençais mon travail d'introspection et dans l'euphorie, j'interprétais tout et parfois, n'importe comment. Bernadette Blin et Brigitte Chavas le signalent : "Chez des personnes assez débutantes sur le chemin intérieur, les expériences transpersonnelles sont ramenées à un niveau narcissique que certains maîtres ont dénoncé comme étant du matérialisme spirituel" (Blin & Chavas, 2011, p. 278).

Lors de mon expérience de praticienne en rebirth, j'ai d'ailleurs attiré des personnes qui venaient chercher des expériences spirituelles plutôt que de s'intéresser à leur incarnation. Heureusement, en tant que professionnels, nous avons appris à prendre de la distance avec ces expériences et à les intégrer dans la vie du client. J'ai toujours été vigilante à ne pas me laisser emporter par ces demandes, en ayant en tête qu'elles pouvaient avoir un sens dans le scénario de la personne. Je sais maintenant, pour l'avoir moi-même vécu, que c'est en travaillant sur notre incarnation qu'on arrive à la spiritualité.

C'est pourquoi aujourd'hui, il m'arrive de suivre une personne sans jamais évoquer l'aspect transpersonnel. Je laisse le processus se faire et je reste ouverte au *non-ordinaire*, au *non-normal*, dans l'acceptation de la différence.

A - VALÉRIE & CYRILLE : *mes parents, mes amours...*

Cyrille a trente-huit ans. Il vient me consulter en octobre 2007 pour évoquer sa difficulté à surmonter le décès brutal de ses beaux-parents lors d'un accident de la circulation. Son beau-père est tué sur le coup tandis que sa belle-mère meurt quelques heures plus tard alors qu'elle est en réanimation.

Lors du premier entretien, Cyrille évoque les autres décès survenus cette même année dans sa famille : une cousine, sa grand-mère paternelle, le père de sa belle-mère, puis le divorce de ses parents alors qu'il était enfant et qu'il n'a jamais accepté.

Cyrille et sa femme ont appris l'accident alors qu'ils arrivaient en vacances. Dans leur vie, tout s'annonçait bien puisqu'ils projetaient de se marier l'année suivante malgré leur difficulté à avoir un bébé (fausse-couche en 2006).

Il se dit très fusionnel avec sa femme après une vie commune de dix ans. Il a besoin d'entendre sa voix deux ou trois fois par jour. Tous deux sont des enfants uniques et n'ont que très peu de famille.

Cyrille est un homme méticuleux, précis, qui a du mal avec l'imprévu. Il est cadre ingénieur en production nucléaire et gère une équipe de trente personnes. Il ne laisse pas de place au hasard. Il prend ses responsabilités à bras le corps. Cyrille vient de reprendre son travail après deux mois d'arrêt maladie pour dépression suite au décès de ses beaux-parents. Cyrille dit qu'il a besoin de parler et de me dire combien il souffre.

À la fin de la première séance, Cyrille m'explique que sa femme va très mal et qu'elle voit un psychiatre-psychothérapeute avec qui cela ne se passe pas bien. Il dit qu'il va l'orienter vers moi. Je n'y vois pas d'inconvénient et je me dis qu'ils pourront ainsi traverser cette terrible épreuve en couple.

Valérie, trente-huit ans, est conseillère en clientèle dans la même entreprise que son mari mais sur un autre lieu. Après un long arrêt maladie, elle reprend son travail à mi-temps thérapeutique. Elle est sous anxiolytique et voit un homéopathe.

Valérie est une femme exigeante avec elle-même et les autres. Ses valeurs sont le travail bien fait, le respect des autres, faire passer les autres avant soi. Elle entretenait avec ses parents et surtout son père, une relation qu'elle dit *fusionnelle*. Elle appelait son père plusieurs fois par semaine pour toutes les questions qu'elle se posait pour elle et son couple. Elle dit de son père qu'il était *protecteur*, de "bon conseil". Aujourd'hui, elle n'a plus de re-père.

Valérie est très en colère. Elle n'a pas pu voir ses parents une dernière fois, les gendarmes le lui ont déconseillé. Elle ne sait pas comment ils étaient habillés. Elle ne sait pas s'ils ont souffert. Elle ne sait pas s'ils ont parlé avant de mourir. Tous les deux avaient leur anniversaire le six octobre, elle n'a pas pu leurs souhaiter. Quand elle parle de l'homme qui a percuté la voiture de ses parents, elle dit *l'assassin*.

Lors de la deuxième séance, Valérie est dans sa colère. Cette fois-ci, elle parle de ses collègues qui ne prennent pas son deuil en compte.

La sentant rigide, je ne lui propose pas un travail de protestation qu'elle pourrait vivre, me semble-t-il, comme quelque chose de violent. Je la sens qui souffre, son cœur s'ouvre. Je lui propose dans un premier temps de rencontrer par un travail de coussins, ses collègues à qui

elle veut dire ce qu'elle vit. Cela se déroule bien, elle a de l'énergie, elle peut leur dire son besoin d'être écoutée, comprise dans sa douleur. Valérie se sent différente de ses collègues, elle vient de vivre un drame. Tout doucement, elle prend confiance et se livre plus pendant les séances.

On voit bien que sa puissance de vie lui a permis de traverser tout sur la Terre mais qu'elle a besoin d'apprendre à traverser sa vulnérabilité. La vulnérabilité n'est pas une fragilité comme on l'entend souvent, mais une force que l'on investit pour traverser nos émotions en conscience et devenir un humain bien vivant avec tous ses ressentis, ses souffrances, ses douleurs, ses joies et ses tristesses. C'est la rencontre de notre vulnérabilité qui fait que nous nous incarnons.

Je vois donc Cyrille et Valérie en séances individuelles et en couple. Petit à petit, ils découvrent qu'ils peuvent se dire leur souffrance : Cyrille pense qu'il n'est pas en droit de souffrir autant que Valérie, pourtant c'est horrible pour lui, les deuils qu'il n'a pas faits ressurgissent et la violence du divorce de ses parents réapparaît. Il ne se sent cependant pas en droit d'en parler devant Valérie (comme si l'autre était un juge). Son Parent Intérieur Persécuteur voit cela comme anodin devant la situation présente. Je vais doucement l'inviter à parler avec Valérie.

La souffrance de Cyrille lors de la séparation de ses parents n'a semble-t-il pas été prise en compte. Personne ne s'en est jamais occupé. Il est resté tout seul (enfant unique). C'était un sujet qu'il ne pouvait pas aborder avec ses parents (trop préoccupés), ni avec ses grands-parents (trop en colère devant cette séparation qu'ils ne validaient pas). Il a donc dû faire face tout seul à ce deuil terrible et faire en sorte d'être un gentil garçon : Enfant Intérieur Adapté, pour ne pas ajouter de soucis à ses parents. C'est certainement là que s'est construit son Parent Intérieur Normatif Négatif - partie de l'Etat du Moi qui punit, gronde ou menace et dévalorise. Aucun mot n'a été dit, aucune émotion n'a été exprimée. Seuls les parents étaient en droit de se plaindre au lieu d'avoir eu des Parents Nourriciers Positif - partie de l'Etat du Moi Parent qui prend soin et aide positivement - qui l'auraient pris dans leurs bras pour accueillir son chagrin, ses peurs, son insécurité de petit garçon face à cette séparation.

Quant à Valérie, elle ne veut pas envahir son compagnon avec ses angoisses, elle garde donc tout cela pour elle et est très énervée contre lui parce qu'il ne la comprend pas... En séance individuelle, elle se sent libre de dire sa colère : "Pourquoi mes parents ?", "Qu'est-ce que j'ai fait pour mériter ça ? Pourquoi ne se sont-ils pas battus pour vivre ? Et Dieu là-dedans, où est-il ?". Une enquête policière est menée pour comprendre comment l'accident a pu se produire. Les policiers sont très soutenant et l'appellent presque tous les jours pour prendre de ses nouvelles.

Cyrille et Valérie ont tous les deux vécu des relations fusionnelles avec leurs parents : elle, avec son père perçu comme tout puissant, lui avec sa mère dépressive. Cette relation est devenue

pathologique, puisqu'à leur maturité, ils n'ont pas appris à devenir indépendants, à se débrouiller seuls et vivre séparés de leurs parents. Cyrille et Valérie n'ont donc fait que combler le besoin d'attachement et de domination de leurs parents et tempérer leur propre angoisse d'une séparation éventuelle.

Quant à leur relation de couple fusionnelle qu'ils sont si fiers d'afficher, leur attachement mutuel relève de leurs premières affections familiales et de leurs projections en miroir. Chacun croit faire partie de l'autre, à tout jamais, comme une continuité de soi. On voit bien dans cette situation, que non seulement Valérie perd son homme idéal (le père) mais qu'elle perd également l'idéal du père qu'elle avait posé sur Cyrille ; il ne correspond plus à ses rêves.

Après un long processus d'apprentissage de l'indépendance en séances individuelles où je les confronte à la réalité, chacun découvre que l'autre (dans le couple) est une personne à part entière, indépendante et libre, et que les autres (famille, travail, social) sont également des personnes qui pensent et agissent autrement. L'histoire, le caractère, les qualités et les défauts de l'Autre se révèlent dans le drame qu'ils traversent. Le défi consistera donc à reconnaître l'autre tel qu'il est.

Quand je les reçois en couple, ils sont tout d'abord gênés d'exprimer leurs émotions l'un en présence l'autre, puis sentent que l'autre est touché, ils deviennent souteneurs, compréhensifs. C'est l'occasion pour eux d'être ensemble dans ce deuil. Ils commencent à s'assouplir, à se soutenir en dehors des séances et à pouvoir accueillir les émotions de l'autre sans s'effondrer eux-mêmes. Ils apprennent même rapidement puisqu'ils commencent à trouver ensemble des rituels pour dire au revoir à leurs parents/beaux-parents. Valérie se sent moins rigide, moins dépendante de son mari, plus à l'écoute des autres. Elle s'ouvre à la vie.

Un an après, au moment du procès, alors qu'ils retournent dans la maison familiale pour la première fois, deux papillons entrent dans la chambre, tournent autour d'eux et repartent. Tous les deux se regardent et pensent à la même chose : ce sont peut-être leurs parents qui viennent les saluer une dernière fois ; grand moment d'émotions partagées... J'apprends plus tard, qu'ils envoient à leurs parents des messages qu'ils écrivent sur le sable d'une plage... ce sont de merveilleux moments de complicité pour le couple... Je suis touchée.

Je les revois quelques années plus tard alors que je sors de mon cabinet. Ils me sautent au cou en m'embrassant (rien à voir avec les deux personnes qui étaient venues me voir quelques années plus tôt : rigides, obsessionnelles). Ils me disent que ce deuil les a profondément transformés, qu'ils se sont mariés, qu'ils font des voyages, qu'ils profitent de la vie et qu'ils sont plus proches des autres. Valérie me dit aussi qu'elle ne pardonnera jamais à l'homme qui a tué ses parents et qu'elle vit malgré tout bien avec tout cela.

Cyrille et Valérie sont maintenant sur le chemin de la Vie. Même si le pardon est impossible

pour l'instant, la gratitude d'avoir appris de cette expérience est déjà là (Annexe I - "Étapes du deuil"), ils sont venus chercher le deuil et sont sur le chemin de la transformation qui mène au transpersonnel.

Je me sens profondément heureuse d'avoir accompagné ce couple dans le changement.

♥ Choisir de traverser un deuil, c'est opter pour la guérison et entrer dans la vie, l'amour, la joie, la paix, la présence, la conscience...

B - SARAH : mon père est l'homme le plus merveilleux du monde...

Sarah a trente-cinq ans quand elle vient me voir. Elle dit : "Je suis cernée de tous les côtés par la maladie mortelle" et "Je ne sais pas dire non". Un mois et demi après l'accouchement de sa deuxième fille, elle se sent envahie par le décès de son père survenu quelques mois après la naissance de sa fille aînée. Léa, trois ans, est atteinte de mucoviscidose, maladie découverte à sa naissance lors de la prise de sang. Entre Léa et Zoé, la dernière, il y eut un avortement, le fœtus étant lui aussi atteint par cette maladie. Pour tout cela, Sarah dit que son *papa* lui manque énormément et pense qu'il aurait pu l'aider à gérer son angoisse vis-à-vis de la maladie de sa fille.

Les parents de Sarah ont divorcé quand elle avait cinq ans. Son père est parti avec une autre femme. Sa mère, institutrice, *très Gestapo* a toujours été amoureuse de cet homme, et restera jusqu'à la fin de ses jours, dépressive et alcoolique. A la maison, Sarah voyant que sa maman est *fragile* et qu'elle boit, dit : "je la porte à bout de bras". Le père de Sarah voit sa fille certains week-ends et congés car il est chef d'entreprise et ne peut pas, dit-elle, se permettre de la prendre quand il le souhaite. Les visites sont donc rares et parfois même oubliées par le père. Sarah se doit alors d'être très gentille, souriante et heureuse avec lui mais également avec ses diverses compagnes. Le père rappelle régulièrement qu'il ne veut pas d'un *Caliméro*. Sarah a été sa confidente lorsqu'il lui présentait ses maîtresses et lui demandait son avis. Elle se souvient même d'avoir été obligée d'offrir des roses jaunes à l'une de ces femmes. Depuis, elle déteste le jaune !

On voit déjà comment Sarah, toute petite, a appris à s'adapter à cet environnement parental. Un père volage, ambitieux et qui considère sa fille comme une jolie poupée à exhiber quand il le souhaite et auprès de qui, il se confie sur ses conquêtes féminines. Sa mère, dépressive et exigeante, ne se remariera que très tard et fera, elle aussi, de sa fille une confidente de sa dépression. Sarah n'a aucune place pour vivre sa vie d'enfant, elle se construit dans le "faire plaisir", il faut à tout prix qu'elle soit gentille et jolie si elle souhaite exister un peu aux yeux de ce père qu'elle admire tant. La croyance qu'elle porte encore aujourd'hui : "Si je ne suis pas

gentille et courageuse, on ne m'aimera pas".

Sarah s'est donc adaptée et s'est construite sans pouvoir manifester l'expression libre et fluide de ses émotions : spontanéité, tristesse, chagrins et colères quand son père l'oubliait à la sortie de l'école... Aujourd'hui, elle ne ressent rien et traverse la vie en essayant d'être parfaite. Elle est épuisée.

Dans sa vie professionnelle, Sarah occupe un poste de responsable de ressources humaines dans une société où elle gère cinq cents personnes. Elle se sent utile, indispensable pour mettre de l'humanité dans les relations entre la direction et les employés. Sarah a besoin de se sentir aimée et fait tout pour cela.

Sarah vit avec, à l'intérieur, une Enfant Adaptée Soumise : partie de l'Etat du Moi Enfant qui obéit ou réagit aux directives des parents, même en l'absence de ceux-ci et parfois au détriment des désirs propres de la personne. Elle n'a pas eu de Parent Nourricier, ni même une grand-mère, qui aurait pu prendre soin d'elle. Elle n'a reçu aucune protection, tendresse, affection, écoute sauf pour l'école (sa mère était institutrice) et le travail (son père était un brillant homme d'affaires). Son besoin d'amour n'a pas été comblé pendant l'enfance...

Pendant les premières années de sa thérapie, elle dit entretenir de bonnes relations avec ses amis, sa famille. Tous les week-ends, elle organise dans sa grande maison de belles fêtes mais elle est étonnée de ne pas recevoir en retour, autant qu'elle donne.

Ce qui la rend la plus heureuse, c'est la relation qu'elle a avec ses filles avec qui elle sait prendre du temps. Elle ne veut pas qu'elles subissent ce qu'elle a vécu : une grande solitude, et fait tout pour être proche d'elles.

Nous abordons la relation à son père qu'elle idéalise. Petit à petit, l'image de ce père s'étirole et elle voit mieux ses manques, et comment elle s'est adaptée pour ne pas souffrir. Elle a cependant beaucoup de difficultés à être touchée par la petite fille qu'elle a été et prend souvent la défense de ce père qui lui manque tant...

Elle écrit dans son carnet de thérapie : "Je t'en veux papa de m'avoir abandonnée après avoir autant exigé de moi [...]. Je suis jalouse de tous ces couples qui ont des enfants bien portants et qui n'ont pas cette angoisse permanente de perdre leur fille. J'ai peur qu'un jour Léa ne soit plus là, sans doute qu'après mon papa, c'est elle qui me manifeste le plus son amour, personne ne me dit qu'il m'aime ou si rarement ; tout le monde me dit que je suis forte, que je les impressionne [...]. Je donne tellement que je suis toujours déçue du retour [...]. Quand on me propose de m'aider, la plupart du temps, je refuse car j'ai l'impression d'être faible, de ne pas assumer".

Sarah pense qu'en montrant sa vulnérabilité, elle sera perçue comme une personne faible. D'ailleurs, dès qu'elle parle de la maladie de sa fille, on lui dit "ma pauvre". Elle a du mal à

accepter de se montrer telle qu'elle est, avec ses faiblesses et ses forces. Je la sens comme un robot qui doit à tout prix avancer quelles que soient les épreuves.

Nous abordons également la symbiose qu'elle vit avec sa mère, sa dépression, son alcoolisme que Sarah n'accepte pas de voir, relation de dépendance dans laquelle la mère fait porter la responsabilité des décisions à Sarah et ainsi n'assume pas la responsabilité du cours de sa vie. Sarah est dans la méconnaissance.

Après plusieurs cures de sevrage pour son alcoolisme, sa mère meurt d'un cancer en quelques mois. Sarah n'en peut plus, n'a plus de joie de vivre. Elle ne sait pas comment attirer l'attention pour qu'on s'occupe d'elle. Même la mort de sa mère n'intéresse personne, on ne prend pas plus soin d'elle, on évite le sujet. Elle tombe malade : elle n'a qu'une anémie... et rêve d'avoir une plus grosse maladie pour qu'enfin, elle attire l'attention à elle ! Elle prend conscience de son scénario de vie.

Quelques mois plus tard, elle rêve que son père ressuscite, elle a envie de rester dans son rêve. Elle parle alors de sa famille du présent, explique comment elle s'y incarne. C'est la première fois qu'elle passe un week-end avec son mari et ses enfants depuis la naissance de Zoé. J'ai l'impression qu'elle commence à intégrer le bon père en elle.

Je l'encourage dans la relation qu'elle a avec ses filles. J'ai l'impression que c'est le seul endroit où elle peut retrouver sa créativité, sa spontanéité, son Enfant Libre : c'est la partie originelle de l'Etat du Moi Enfant. C'est une manière de l'inviter à prendre soin de son Enfant intérieur, car c'est, me semble-t-il, la petite Sarah qui va redonner du sens à sa vie.

Le fait que ses deux parents soient décédés et qu'elle n'ait plus ni à s'occuper, ni à se préoccuper d'eux, lui permet d'ouvrir cet espace. Le modèle parental ne lui convient plus, tout explose dans sa vie : son travail, son couple, ses amis...

Plus elle apprend à ressentir ce qu'elle a vécu, plus elle retrouve la nécessité d'un lien véritable avec elle d'abord puis avec les autres.

C'est là où en est Sarah au moment où j'écris ce mémoire. L'abandon qu'elle a vécu à la mort de son père, puis de sa mère, fait ressurgir à quel point elle a été abandonnée dans sa vie de petite fille et lui font retraverser les émotions de colère, de tristesse et de peur. Aujourd'hui, elle ne dit plus "*mon papa*" et parle de haine à son égard, dit avoir été *lobotomisée* par son père qui est décédé d'une tumeur au cerveau. C'est la première fois que Sarah accepte de faire un travail d'expression de la colère (*bataka*¹³), son visage a changé.

C'est en retrouvant son identité que Sarah commence à savoir ce qui est bon pour elle. Elle se demande encore quel sens a la vie, pourquoi toute cette souffrance.

¹³ Bataka : bâton de mousse permettant l'expression de la colère en travail Reichien ou bioénergie.

On lui a fait croire que la vie était merveilleuse alors que toute petite déjà, elle a été obligée de porter ses "parents-enfants". Elle a essayé d'y croire jusqu'à maintenant mais ça ne marche plus.

On voit bien comment Sarah continue à faire de la Parentification, seule chose qu'elle ait appris puisque ces deux parents lui ont donné la charge de leurs Enfants Intérieurs avec la seule consigne : "Je t'aime à condition que tu t'occupes de mon Enfant Intérieur". C'est une impossibilité.

Actuellement Sarah continue de découvrir la femme qu'elle veut être sans l'influence de son père, de sa mère, des autres... Elle découvre ses besoins, ses envies. Elle décide d'ailleurs de quitter son travail pour être plus proche de sa vie, profiter de ses filles et de son mari. Elle ne souhaite plus être au service des autres mais être avec les autres.

En visitant le deuil de son père qu'elle n'a jamais fait, Sarah accepte de quitter un modèle de vie qui lui collait à la peau et qui ne lui convenait plus. Sarah sait que Léa ne vivra peut-être pas au-delà de ses dix-huit ans (cinquante pour cent de risques) pourtant, et avec sa maladie, Léa est une petite fille merveilleuse et bien vivante. Sarah souhaite mettre de l'énergie pour partager sa courte vie et être une maman bien vivante avec ses filles et sa famille.

Avec ma grille de lecture transpersonnelle, j'ai la certitude que la vie de Léa, quelque soit sa durée, puisque le temps n'existe pas dans l'univers, vient enseigner à cette maman et à sa généalogie que le sens véritable de notre incarnation sur Terre est d'aimer contrairement à ce que les parents de Sarah lui ont montré. Ils étaient tous les deux dans le "faire" avec toutes leurs souffrances non résolues et ne pouvaient pas "être". Ce que Sarah enseigne aujourd'hui à ses filles, c'est que la vie est "vivante". Et avec elles, elle apprend qu'elle peut enfin lâcher les programmes qui ne lui conviennent plus au profit d'une vie qui lui parlera. Pour cela, il lui aura fallu des expériences de répétitions douloureuses pour en prendre conscience, comme pour nous tous d'ailleurs.

Aujourd'hui, quand on demande à Sarah pourquoi elle choisit d'arrêter son travail alors qu'elle a un poste prestigieux, un bon salaire et de nombreux avantages, elle ne dit plus c'est "à cause de la maladie de Léa" mais c'est "grâce à Léa" qui me montre le chemin de la vie, de la joie, de l'amour.

Ce sont les deuils passés et la mort annoncée de sa fille qui font sentir à Sarah combien elle aime avec un grand A et qui booste sa vie.

♥ Choisir de traverser un deuil, c'est opter pour la guérison et entrer dans la vie, l'amour, la joie, la paix, la présence, la conscience...

C - EMMANUELLE : c'est comment une maman ?

Lors de la première séance, Emmanuelle est âgée de vingt-trois ans. Je remarque tout de suite sa corpulence : petite, toute en rondeurs avec de grands yeux ronds et noirs.

Sa motivation à entreprendre une psychothérapie est qu'elle a peur d'avoir des enfants parce qu'elle n'a pas eu de modèle de mère. Elle se sent dans une très grande solitude pour envisager ce projet.

Très rapidement, Emmanuelle m'explique qu'elle est en recherche de travail depuis dix mois, donc sans emploi et sans salaire, mais qu'elle souhaite absolument faire une thérapie. Je lui propose de prendre contact avec l'APSoS¹⁴ avec qui elle pourra définir si elle peut bénéficier ou non d'un soutien social. Son dossier est accepté, nous décidons d'un rendez-vous hebdomadaire.

Emmanuelle a perdu sa mère alors qu'elle avait tout juste vingt-deux mois. C'est un cancer généralisé qui l'emporte en une quinzaine de jours, elle n'a pas voulu qu'on la soigne. Emmanuelle a toujours su que sa mère était morte, elle a d'ailleurs assisté à l'incinération.

Si je me réfère au tableau en Annexe III - Les Cycles du développement, je vois qu'Emmanuelle devrait être sortie de la phase de symbiose avec sa mère qui va normalement jusqu'à dix-huit mois environ. Quand sa mère décède, elle entame la phase d'individuation et apprend l'indépendance. Sachant que la mère est elle-même très dépendante (alcool, tabac), la phase de symbiose ne semble pas intégrée chez Emmanuelle. Lors d'un deuil, tout nous ramène à l'état de bébé, complètement démunis, pratiquement au fond d'un trou, sauf si nous sommes construits en tant qu'adultes, très vivants et très entourés à l'image d'un enfant dans un berceau. Il est certain qu'Emmanuelle, quand elle apprend le décès de sa maman se retrouve à nouveau dans la phase de symbiose. C'est donc une terrible rupture alors qu'elle n'a pas encore abordé la phase d'indépendance et de renouvellement de l'attachement.

Le père, alors âgé de trente-six ans, est resté seul et n'a pas terminé la grande maison qu'ils aménageaient en couple pour accueillir le bébé et les trois enfants de la mère nés d'un précédent mariage. Emmanuelle a l'impression que son père ne s'est pas remis de ce deuil et dit "la maison est toujours dans le même état... il garde un bout d'elle". C'est donc seul qu'il élève Emmanuelle.

Depuis le lycée, Emmanuelle a du mal à poser des questions à son père, ils en parlent quand c'est lui qui aborde le sujet, il y a beaucoup d'émotion dans sa voix. Les cendres sont toujours à la maison, dans une urne dans un carton... Elle n'a plus de relation avec la famille de sa mère et ne voit pas ses frères et sœurs.

¹⁴ APSoS (Accès à la psychothérapie en Soutien Social) : accueil psychothérapeutique de la souffrance psychique et du malaise social. Cf. www.apsos.fr

Emmanuelle dit, qu'à la maison, c'était elle l'adulte. Toute petite, elle est devenue la femme au foyer, s'occupant des courses, du ménage, de la cuisine.

Le père est dans la phase de déni qui correspond à la première étape du "non deuil" (Annexe I - Les étapes du deuil) et n'en sortira pas. Il restera triste, seul et dépressif, s'attachant au passé pour ne pas voir la réalité.

*Quant à l'œdipe, c'est la troisième et dernière étape de la construction de notre Moi dans l'enfance, une étape importante de la traversée du premier grand deuil structurant. Celle de l'acceptation, du renoncement à la "possession" de l'être désiré pour atteindre l'appartenance. "Dans le mythe d'œdipe, Jocaste, sa mère, aurait pu dire : 'Tu es mon fils et tu le seras toujours. Je ne changerai jamais notre filiation pour une union sexuelle. L'union sexuelle est l'incarnation de Déesse/Dieu sur Terre et tu en es le fruit, la conséquence. Je ne changerai jamais cet ordre des choses qui induirait une confusion. Mon union avec ton père : mon mari et amant, est un choix humain. Ta naissance et donc ta filiation avec nous deux, ton père et moi, appartient à la Vie, c'est un choix divin. Je ne changerai pas cet ordre divin, même si ton père disparaissait ou si je m'en séparais. Quand tu auras renoncé tu auras toi aussi un choix immense de femmes merveilleuses. Toutes celles qui n'auront pas eu un rôle de parent auprès de toi dans ton enfance et adolescence. C'est-à-dire des millions. Et des milliards pour un œdipe d'aujourd'hui*¹⁵

Le père d'Emmanuelle aurait alors pu lui dire : "Je ne changerai jamais l'ordre de notre filiation, tu es ma fille et je veux que tu restes à cette place pour toujours, la triade que nous formons avec ta mère est divine et je ferai le deuil de ma femme".

Au lieu de cela, Emmanuelle prend la place de sa mère parce que la place est vide. Le père n'attendait que cela puisqu'il ne gère pas l'œdipe avec sa fille, et ne gère pas non plus son deuil qui lui permettrait de trouver une nouvelle compagne et une nouvelle mère pour sa fille. Emmanuelle n'aime pas ce rôle mais dans son œdipe, elle devrait pouvoir demander cette place, y mettre de l'énergie et obtenir le "non" structurant... Au lieu de cela, le père dépressif, ne se positionne pas en tant que père responsable, sain, sécurisant, protecteur. Aucune autre femme ne viendra jamais à la maison. Emmanuelle ne peut donc pas retrouver son rôle de petite fille, de jeune fille, de femme : ce serait trop "dangereux"...

Dans les séances suivantes, Emmanuelle est étonnée de découvrir qu'elle connaît si peu de choses de sa mère. Elle sait qu'il y avait des disputes dans le couple "à cause de l'alcoolisme de ma mère (plus ou moins)" me dit-elle.

¹⁵ Cf. Article de Monique Fradot, *Dramatiques beautés d'œdipe*, in www.atamenvi.fr

Emmanuelle sait qu'elle est née par césarienne quinze jours avant terme car elle ne grossissait plus. L'accouchement est déclenché et elle a été placée sous couveuse, elle était toute petite (quarante-trois centimètres pour un kilo huit). "On disait que c'était dû à la cigarette, elle fumait moins mais fumait quand mon père était absent" ajoute-t-elle. On dit d'Emmanuelle qu'elle est très éveillée et qu'elle est souvent dans les bras des infirmières car elle devait boire beaucoup de biberons.

Maintenant, Emmanuelle commence à poser des questions à son père qui y répond volontiers. Nous continuons à reconstruire l'histoire de la mère, son père lui donne de nouvelles photos. Elle s'interroge également au sujet de ses frères et sœurs, premiers enfants de sa mère. Pourquoi ne les voyaient-ils pas ? La maison était pourtant prévue pour les accueillir ? Le père ne semble pas avoir entretenu de lien avec eux. Emmanuelle est chamboulée, alors qu'elle en voulait à ses frères et sœurs de ne pas donner de nouvelles, elle s'aperçoit que son père a tout fait pour qu'ils ne viennent plus. Ses certitudes tombent, je la sens en colère contre moi d'avoir mis le doigt là-dessus. Nous en parlons.

Emmanuelle va de mieux en mieux. Elle se sent pourtant toujours en manque d'un modèle, elle a tout à inventer. Elle me parle du couple qu'elle forme avec son compagnon, couple où ils peuvent être indépendants. Emmanuelle va souvent chez Disney, toute seule pour retrouver les amis qu'elle a rencontré sur un forum de discussion. Emmanuelle dit qu'elle communique beaucoup sur Internet car là, il n'y a pas d'émotions.

Emmanuelle a du mal avec l'attachement. A sa naissance, elle est mise sous couveuse le temps de retrouver un poids normal ; elle est donc coupée du lien qu'elle devrait avoir avec sa maman. Ce sont les infirmières qui la nourrissent. Elle n'a pas ce contact privilégié du corps à corps avec sa mère, corps dans lequel elle n'arrivait plus à se nourrir.

Et puis, l'attachement qu'elle a commencé à apprendre avec sa mère a été rompu brutalement lors du décès. Personne n'a pris le relais. Adulte, Emmanuelle est donc très intéressée par le lien à la seule condition qu'il soit virtuel pour ne pas souffrir au cas où cela s'arrêterait.

Théorie du lien (Annexe II - Le lien) de Georges Kohlreiser : De nombreux événements font l'objet, dans notre vie quotidienne, de ce cycle de l'attachement/séparation : personnes, lieux, animaux, objets, activités.... Il s'agit à chaque fois de s'attacher en créant du lien, en disant "bonjour" et de se séparer en faisant un deuil, en disant "adieu".

Certains, comme Emmanuelle, n'y arrivent pas car il y a une rupture, trop tôt dans leur histoire, une rupture dans le cycle attachement/séparation. Cette rupture qui n'est pas traitée est vécue en détachement négatif, donc coupée du deuil, donc de la vie. L'apprentissage de la séparation permet d'intégrer le bon que l'on a eu avec l'attachement. Nos émotions deviennent fluides, nous expérimentons la perte à travers les ressentis que nous exprimons pour traverser ce deuil.

Si on n'est pas allé au bout de tout cela, si on ne l'a pas vécu pleinement, le deuil est alors difficile.

On peut donc considérer la séparation comme quelque chose de positif puisque la séparation accomplit l'attachement, là où la rupture le bloque, le fige, le gèle.

Le traitement thérapeutique consiste alors à un retour à l'attachement, pour dire ce qu'il y a encore à dire, entendre ce qu'il y a encore à entendre, vivre ce qu'il y a encore à vivre, afin de finir le cycle pour pouvoir dire adieu et merci, pour pouvoir se séparer. C'est parce qu'on peut se séparer, qu'on peut s'attacher à nouveau.

La croyance qui consiste à dire que l'on se sépare mieux si l'on s'est peu attaché est aussi fausse que répandue. En effet, lorsqu'on n'est pas dans ce cycle attachement/séparation, on est dans le détachement, c'est à dire ni dans le lien, ni dans le deuil, ni dans l'attachement, ni dans la séparation. On est alors statique, dans la survie jusqu'à la fin. Et cela peut être douloureux, pour soi (maladies, dépendances, dépression, violences), et pour les autres. A l'inverse, le cycle attachement/séparation est dynamique, sa finalité est la vie.

On ne décide pas de s'attacher puis de se séparer, cela se fait en même temps : tout le temps, je m'attache, je me sépare. La mort étant l'accomplissement de la vie au même titre que la séparation est l'accomplissement de l'attachement.

Lors d'une nouvelle séance, Emmanuelle arrive avec un grand sourire, elle s'est procurée l'acte de mariage de ses parents et connaît maintenant le nom de ses grand-parents maternels, du premier mari de sa mère... et a vu la signature de sa mère. Elle en est très touchée.

Emmanuelle est plus légère, plus jolie, plus féminine. Elle voit une nutritionniste et a déjà perdu trois kilos. Elle réapprend à manger normalement comme si personne ne le lui avait jamais expliqué. Elle va également à la piscine deux fois par semaine. Elle apprend à devenir une femme. Emmanuelle avait gardé la physionomie de bébé-poupée de ses vingt-deux mois comme si le temps s'était figé dans son corps, dans sa tête et dans son cœur.

Elle a maintenant envie d'avoir un bébé ainsi que son compagnon. Il s'absente régulièrement pendant une semaine pour des formations professionnelles et Emmanuelle se met à rêver d'un acteur connu. Elle dit qu'elle a hâte qu'Antony revienne pour stopper ses *divagations*. Elle est étonnée que j'accueille ses paroles sans la juger et je l'encourage à ramener ce sujet toutes les fois où elle le souhaitera.

Son père dépressif, a fait le minimum pour sa fille (nourrie, logée, blanchie)¹⁶ et n'a posé aucun cadre clair et structurant : "l'autorité de l'amour" comme le dit Monique Fradot.

¹⁶ Cf. travaux de René Spitz sur le syndrome de "l'hospitalisme" in L'intelligence du cœur, Isabelle Filliozat, Ed. J.C. Lattès, Coll. Marabout (1997), p. 265.

Emmanuelle parle souvent de son chien qu'elle maîtrise de mieux en mieux ; cela la rassure sur sa capacité à cadrer un enfant dans l'amour plutôt que s'emporter quand ça ne va pas, comme son père le faisait.

Emmanuelle cherche à retrouver sa sœur qui un jour répond à son mail. Sophie dit combien tout cela a été difficile pour elle : le deuil de la maman et la séparation de sa petite sœur (douze ans de moins qu'elle). Emmanuelle en veut à son père de ne pas avoir entretenu le lien et pleure beaucoup, ce qui est inadéquat et inapproprié, parce qu'elle ne sait pas exprimer sa protestation qui lui permettrait d'atteindre le chagrin qui mène à l'adieu ; ses pleurs à ce moment-là, ne sont pas utiles ; ils l'empêchent de trouver la joie de vivre qui viendrait naturellement après la protestation. Sa sœur lui a envoyé des photos, une lettre manuscrite de sa mère qui parle à Sophie de sa petite sœur. Elle est particulièrement touchée et moi aussi. Je ne m'en cache pas et nous pleurons ensemble.

Emmanuelle continue à grandir et son envie d'avoir un enfant aussi, ses yeux sont de plus en plus brillants quand elle l'évoque, elle me parle du bon papa que sera son compagnon, déjà très investi dans ce projet.

J'apprends qu'Emmanuelle a un cycle menstruel très irrégulier et reste parfois plusieurs mois sans avoir de règles. Ils sont maintenant tout à fait décidés à avoir un enfant, je découvre sa motivation. Je lui propose alors de rencontrer une femme médecin qui s'occupe de la fertilité des couples avec la Méthode d'Ovulation Billings (MOB)¹⁷. C'est en couple qu'ils se rendent au Centre de Planification Naturelle Familiale de Rouen.

Le fait qu'Emmanuelle fasse cette démarche avec son compagnon marque un tournant dans sa thérapie. Je l'accompagne à devenir une femme puis une mère mais n'étant pas mère moi-même, je lui propose de rencontrer une femme passionnée par la fertilité. L'expérience de cette femme-médecin qui a arrêté sa carrière pendant plusieurs années pour élever ses neuf enfants et se former avec son mari à la MOB, me semble particulièrement appropriée pour Emmanuelle. Emmanuelle est en train de remettre de la vie dans son corps.

Leur rencontre se déroule bien. Emmanuelle se sent en confiance, petit à petit son cycle retrouve un rythme plus soutenu et régulier. Emmanuelle voit également une diététicienne en parallèle pour ré-apprendre à manger, elle perd du poids doucement.

Entre-temps, Emmanuelle récupère des affaires de sa mère chez son père et découvre qu'elle aussi aimait la couture.

¹⁷ Méthode d'Ovulation Billings (MOB) : c'est un moyen naturel de maîtrise de la fertilité. Elle est entièrement fondée sur les symptômes de fertilité et d'infertilité observables à la vulve. Elle n'utilise aucune forme de comptage des jours, de prise de la température, de prise de médicaments ou d'utilisation d'appareils d'aucune sorte. Cf. <https://sites.google.com/site/pnfrouen/home>

Elle ne souhaite plus aller chez son père, c'est sale, la maison n'a jamais été entretenue, il éloigne tout le monde et cela rend Emmanuelle triste. Elle n'ose pas le confronter, le bousculer dans ses habitudes et se fait une raison de cette situation qu'elle connaît depuis toujours.

Puis, Emmanuelle sent de la colère vis-à-vis de cette mère qui ne s'est pas battue pour se soigner et rester en vie. J'accompagne l'expression de cette colère : elle aurait voulu que sa mère lui explique les règles, qu'elle l'accompagne pour acheter ses premiers sous-vêtements, qu'elle lui apprenne à cuisiner, qu'elle lui explique quel bébé elle avait été... "Personne ne s'est jamais préoccupé de mon intimité", dit-elle.

La colère ou la protestation est une étape importante du deuil (Annexe I - Les étapes du deuil) qui va permettre à l'endeuillé de sortir de la solitude, de la dépression, de la dépendance. Elle permet de se réapproprier sa vie, d'en prendre la responsabilité, de ne plus être une victime.

C'est une étape que l'on vit également entre dix-huit mois et trois ans au moment de l'apprentissage de l'indépendance et du renouvellement de l'attachement. C'est une phase où on apprend la frustration et c'est cette frustration qui va structurer l'enfant (Annexe III - Les cycles du développement).

Avoir un bébé devient une urgence pour elle, elle est dans la frustration. Elle repère bien ses ovulations et voudrait que ça marche. Elle voudrait sentir un bébé dans son ventre pour n'être que pour lui et lui donner amour, sécurité, bonheur. Elle est certaine d'avoir eu cela de sa maman mais que tout a été coupé d'un seul coup. Emmanuelle dit qu'elle voudrait une fille pour avoir des liens de sang... Emmanuelle pleure beaucoup de ce manque.

Emmanuelle continue son travail de protestation et fait une lettre de reproches à sa mère en lui écrivant qu'elle ne s'était pas battue pour vivre (alcool, cigarette), qu'elle se sent abandonnée, qu'elle est égoïste, lâche, qu'elle n'a laissé aucun souvenir d'elle (objet, lettre) à l'intention de son bébé. Emmanuelle est dans une grande incompréhension et toute l'énergie que sa mère n'a pas mise dans la vie, sa fille la met pour faire descendre la vie en elle.

Je ne vois pas Emmanuelle pendant un mois. Quand elle réapparaît, son visage a changé, elle est plus mince, plus féminine.

Emmanuelle a découvert les documents qu'une assistante sociale avaient remplis lors du divorce de sa mère avec son premier mari. Ce rapport est contre la mère car il met en évidence sa dépression et son alcoolisme. Sa mère a fait des commentaires écrits sur ce rapport. Elle ne se laisse pas accuser, se défend pour avoir la garde de ses enfants et exprime qu'elle a retrouvé la confiance en elle grâce à l'amour de son nouveau compagnon (père d'Emmanuelle). Ces écrits sont très bénéfiques pour Emmanuelle.

Son cycle menstruel continue de s'installer ; il devient plus court grâce à un traitement qui régule ces taux trop élevés de progestérone et de prolactine. Elle continue de maigrir, encore quatre kilos ! Elle est de plus en plus vivante.

Elle parle de ses relations avec des femmes adultes plutôt qu'avec des *filles* même s'il y a encore des meetings Disney. Elle souhaite avoir jusqu'à quatre enfants, comme si l'histoire de ses parents avec la grande maison restée inoccupée après le décès de la mère, n'était pas terminée.

Et puis, Emmanuelle fait quelques heures par semaine de garde d'enfants ; elle va les chercher à l'école puis les aide dans leurs devoirs. Elle n'est ni dans un rôle de mère, ni de copine mais doit se positionner en tant qu'Adulte. Elle voit toutes sortes d'éducatrices : laxiste, rigide, contenante... et définit ce qu'elle souhaiterait pour ses propres enfants. Elle décide en parallèle de reprendre une formation d'animatrice petite enfance et son dossier est accepté. Elle prend de plus en plus sa place dans la société, elle s'affirme et n'est plus en retrait.

Emmanuelle s'est construite avec les pensées : danger, dommage, perte (Annexe IV - Circuit des émotions). Elle sort de son mal de vivre en demandant de l'aide auprès de moi et de la femme médecin vers qui je l'ai envoyée. Elle trouve de la réassurance, de la protection, de la réparation, de l'amour. En traversant les frustrations, elle accepte la perte, la séparation et s'adapte aux limites de la vie. Ce cycle Attachement-Lien-Séparation-Deuil devient alors source de vie dans un corps vivant pouvant donner la vie, contrairement à ce qu'elle a vécu dans le ventre de sa mère puisqu'elle n'arrivait plus à s'y nourrir.

♥ Choisir de traverser un deuil, c'est opter pour la guérison et entrer dans la vie, l'amour, la joie, la paix, la présence, la conscience...

D - CLAIRE : ma maison intérieure.

C'est sur les recommandations de son mari que Claire prend rendez-vous avec moi. Elle sort d'une hospitalisation en centre spécialisé dans la santé mentale pour un bassin cassé car elle serait tombée de la fenêtre de sa maison. Claire ne sait plus si sa chute est volontaire ou non. Elle est hospitalisée durant trois semaines parce qu'elle ne se sent pas en sécurité ailleurs. Elle est ensuite transférée dans un centre de post-cure près de Montauban pendant un mois.

Claire est dépressive, pleure tout le temps et sa voix est très faible, je dois faire des efforts pour l'écouter. Elle parle d'un grand mal être et m'explique qu'avec ses sœurs, elle n'arrive même plus à parler.

Claire ne travaille plus. Elle a longtemps été assistante de direction dans une entreprise aéronautique du sud-ouest de la France où elle vivait avec son mari.

Depuis qu'ils ont pris un congé sabbatique de sept mois pour voyager, Claire va mal. Au retour, le mari perd son père, Claire va de plus en plus mal. Elle fait une tentative de suicide avec une écharpe, "pour attirer l'attention" dit-elle.

Ils décident de vendre leur appartement de Toulouse pour venir s'installer dans la maison que Claire a hérité de ses parents en Normandie. Sa vie n'a plus aucun sens, elle se sent isolée dans cette campagne et en relation trop fusionnelle avec son mari. Elle étouffe car elle a l'impression de n'exister qu'à travers lui.

Son histoire : Claire est la dernière d'une fratrie de cinq enfants, séparée de dix ans de sa plus jeune sœur. La mère est dépressive et fait une tentative de suicide en se tirant un coup de fusil dans les poumons pour les raisons suivantes : décès de la grande-tante dont elle s'occupe, opération de "la totale" et fiançailles de sa fille. Claire a cinq ans. La mère développe alors un cancer à cause de la poudre à canon restée dans ses poumons et meurt quand Claire a dix ans. Pendant tout ce temps, la petite est élevée par une bonne qui la maternise beaucoup dans une maison particulièrement vivante puisque tous les employés de la ferme y mangent et y vivent.

Claire se souvient des obsèques d'où elle fut exclue car placée chez une tante à Rouen. On lui dit que sa mère est au Paradis, ses parents sont très croyants. Elle a eu du mal à réaliser, elle dit "c'était irréel, cela n'existait pas". Elle n'a pas pleuré. Quand elle explique tout cela, elle sourit beaucoup, on dirait qu'elle n'a eu que cette consigne : **sourire** (puisque maman est au Paradis et que ses parents sont très croyants). Elle se sent alors très bloquée dans sa communication et on la place en pension pour entrer en sixième comme les autres frères et sœurs. "Ça a été un déchirement !" dit-elle.

Après le décès de sa mère, tout le monde a de l'autorité sur elle : père, frères et sœurs. Elle dit : "ils représentaient la vérité". Claire ne savait rien (puisque'on ne lui parle pas de la mort de sa mère) et c'est toujours ainsi, les entretiens sont ponctués de "je ne sais rien", "je ne sais rien". En pension où on la place rapidement après le décès de sa mère, elle se sent perdue, il n'y a plus de chaleur humaine (le bisou de maman au réveil et au coucher lui manque). Sa mère, sa nourrice ne sont plus là pour les devoirs, elle ne sait plus comment apprendre. Personne ne parle plus de cette maman. Claire vit une grande solitude. Depuis cet événement, personne ne s'est plus occupée d'elle. Elle a toujours été la petite et semble avoir encore dix ans ; le temps s'est arrêté.

Claire est dans la phase de déni puisque rien ne lui a été dit. Elle a besoin de voir pour croire (elle n'a pas vu sa mère morte et n'est pas allée à son enterrement), le deuil n'est pas reconnu puisqu'on lui dit que sa maman est au Paradis (elle comprend qu'elle doit être heureuse de cela plutôt que de mettre des larmes dessus) et apprend à anesthésier ses émotions. Plus personne ne lui parlera jamais de cette maman. Elle se trouve dans une grande solitude et se sent folle

jusqu'au moment où elle vient me voir. Elle est persuadée que c'est elle qui ne va pas bien (Annexe II - Le lien) alors que le lien d'amour, d'attachement et de sécurité avec sa mère a été brisé sans explication.

Claire est sous l'emprise de puissants conditionnements familiaux et culturels qui lui interdisent d'exprimer ce qu'elle ressent : d'une manière très inconsciente, elle est donc contrainte de trouver d'autres moyens pour évacuer sa peine c'est-à-dire la tristesse, la dépression, la dépendance, l'aliénation.

Assez tôt dans la thérapie, elle me dit que cette maison où elle habite maintenant est celle où ses parents s'étaient installés quand ils étaient jeunes. Les quatre premiers enfants y étaient nés, c'était la maison du bonheur. Elle n'y a jamais vécu mais sa mère en parlait avec nostalgie et toutes les deux allaient parfois la visiter, elle était juste en face de la ferme familiale qu'ils occupent maintenant et où Claire naîtra.

La ferme lui rappelle les souvenirs heureux et aussi ceux plus malheureux de sa solitude quand elle rentrait de pension, son père venant la chercher à la gare sans chaleur, sans paroles, sans même sortir de sa voiture pour venir l'embrasser. Elle se souvient de dimanches interminables où son père lisait et elle, qui ne faisait rien, qui attendait que le temps passe... Personne ne lui pose de question sur sa vie de pensionnaire, sur sa scolarité... sur sa tristesse.

Claire va toujours aussi mal, elle n'arrive pas à se lever le matin, elle est angoissée, elle a envie de rester en boule sous sa couette toute la journée. Je l'encourage à le faire avec sa petite Claire et à écouter son ennui, son envie de ne rien faire, à aller dans cette sensation. Claire pleure presque tout le temps.

Je lui propose de s'allonger, de prendre un coussin dans ses bras pour représenter la petite fille de onze ans qu'elle était, de lui parler... Elle ne sait pas quoi lui dire (certainement comme son père)... je l'aide, elle pleure beaucoup et dit combien, elle s'est sentie seule, abandonnée, perdue... Je lui demande alors de me regarder, son regard est dans le mien et réciproquement. Elle sent la chaleur, dit que c'est bon pour elle et qu'elle fait déjà cela avec son mari quand elle pleure mais que c'est un puits sans fond, elle n'est jamais rassasiée. Elle plonge littéralement dans mes yeux, cela dure plusieurs minutes. J'ai l'impression qu'elle se nourrit, qu'elle est sous perfusion.

La séance suivante, Claire ne se sent pas bien. Quand je lui fais remarquer que souvent, elle dit qu'elle ne va pas bien, qu'il y a un blocage... elle dit qu'elle ne sait pas si elle veut s'en sortir. Je la remercie de sa franchise. Les bénéfices secondaires sont : ne rien faire, ne pas prendre de responsabilité, elle attire l'attention de son mari qui la couve, les autres s'intéressent à elle.

Je lui propose un travail de coussin avec sa petite fille Intérieure. Elle ne veut pas s'en occuper, elle préfère la laisser comme ça. Claire la sent encombrante, inutile, un soucis pour les autres.

J'évoque avec elle la possibilité qu'elle entre dans le groupe de thérapie mensuel. Elle cherche de la chaleur humaine et se dit rassurée par cette proposition. Elle accepte.

Claire entre donc dans le groupe. Bien que parlant à voix très basse, elle s'exprime avec beaucoup de clarté et semble à l'aise lors de la première séance. Elle prend le temps de se présenter et de regarder chacun(e) dans les yeux, elle y reste longtemps, j'ai l'impression que là encore, elle se nourrit. Elle annonce qu'elle commence prochainement une formation de service à la personne, ça lui fait peur mais elle est contente de sortir de chez elle et de rencontrer des gens. Nous la soutenons dans son projet.

La fois suivante, Claire reparle de la maison de Toulouse qu'elle regrette tant : elle y trouvait de la sérénité, il y avait toujours quelque chose à faire, elle se sentait occupée, l'atmosphère était enveloppante, rassurante, les amis étaient proches. Intérieurement, je sens le lien avec sa maman. Je l'exprime. Ce qui lui manque c'est sa chaleur, les repères d'organisation des devoirs, l'habillement, la vie quotidienne, la convivialité du dimanche, les relations faciles. La maison symbolisait la mère.

Elle fait un rêve où elle est allongée dans une salle de conférence dans un duvet. Son ancien directeur entre et lui annonce la mort de Jean, son mari. Elle ne veut pas le croire. C'est impossible et se réveille avant de pouvoir vérifier.

Son père lui a annoncé la mort de sa mère en sanglotant alors qu'il est d'un tempérament froid, sévère. Claire voit que c'est vrai mais quand elle rentre de la pension le samedi, elle pense que sa mère est là... Elle n'arrive pas à y croire. La grande majorité des hommes touchés par le décès d'un proche réagissent en taisant leurs pensées et leurs émotions, et encore plus dans la génération du père de Claire. Ils donnent l'impression de ne pas avoir besoin d'exprimer et de partager ce qu'ils ressentent. Ce n'est pas le cas pour le père de Claire puisqu'elle le voit pleurer à l'annonce, mais il n'en parlera plus jamais sans doute parce qu'il craint d'être perçu par son entourage comme sensible, émotif et surtout faible. Il est donc blessé en silence, comme Claire, et préfère ne pas s'exprimer pour contenir ses émotions. Claire restera donc seule dans ce silence.

Dans un autre travail, Claire est face à son père pour lui dire combien ça lui a manqué qu'on ne lui parle pas après le décès de sa mère... et qu'elle n'ait pas pu aller dans ses bras pour pleurer. Claire demande à ce que ses frères et sœurs de thérapie soient là, près d'elle, pour partager avec eux sa souffrance de petite fille en deuil. C'est un magnifique travail où Claire reprend la responsabilité de sa vie, elle se sent accueillie, écoutée dans le groupe.

Je la soutiens à faire des expériences. Elle a des projets de chambres d'hôtes, de famille d'accueil... Elle est heureuse d'entendre nos encouragements, nos soutiens... Elle dit que ça lui fait du bien.

Parfois, quand elle arrive dans le groupe, elle se demande ce qu'elle fait ici, elle se sent en décalage (souvenirs des retours dans la famille quand elle est en pension). Elle vit au jour le jour et c'est ce qu'elle vit le mieux. Elle apprend petit à petit à demander à son mari du soutien dans ses choix et qu'il la sécurise.

Dans un travail de coussins, Claire choisit deux mamans : l'une gaie, vivante, l'autre dépressive. Nous apprenons que la mère s'ennuie, veut voyager avec son mari qui la laisse pendant de longs mois, seule avec les enfants. Le père est froid, attentif à sa femme uniquement dans un lien paternel, il la voit comme une petite fille fragile. Dans le présent, le père dit qu'il va emmener sa femme avec lui en Amérique du Sud, nous le voyons amoureux et heureux à l'idée de la rendre heureuse. La mère sent la chaleur, l'enveloppement de son mari, il s'intéresse à elle. Elle sait comment elle fera garder sa petite Claire par une cousine bienveillante. La mère de Claire n'est plus dépressive et je vois pourquoi Claire a tant besoin d'un ailleurs. Elle porte cette solitude de la mère.

Pendant la séance de rebirth, mon assistant et moi, nous lui tenons chacun une main. Elle pleure beaucoup et dit que c'est difficile mais en fin de journée, elle sourit et semble repue comme un bébé venant de boire un biberon entier de lait tout chaud.

Claire commence à voir qu'elle avance. Elle a pu recevoir sa famille à Noël et tout s'est bien déroulé, elle retrouve sa voix et parle maintenant à ses sœurs. Claire avance dans ses projets d'être "famille d'accueil" et de démarrer des chambres d'hôtes, c'est elle qui en prend l'initiative, pour une fois, son mari n'accède pas à sa demande et l'invite à s'en occuper elle-même. Elle a toujours ce petit espoir de partir ailleurs, un jour...

Lors d'une nouvelle séance où elle me reparle de son blocage (c'est un mot qu'elle utilise plusieurs fois par séance) et de son projet de partir, je lui propose de s'allonger sur un matelas pour un travail d'expression de sa colère. Une personne représente son ancienne maison de Toulouse qu'elle aimait tant, de l'autre côté, une personne représente sa maman. Entourée de toutes les personnes du groupe et en tenant le matelas de chaque côté, elle tape avec ses jambes l'une après l'autre. Claire exprime combien elle ne voulait pas les quitter, elle voulait les aimer. Elle utilise les mêmes mots, les mêmes expressions pour sa maison, pour sa mère... Toutes les personnes du groupe sont très émues, touchées par ce deuil.

C'est la première fois, que Claire arrive souriante et en disant qu'elle va mieux. Elle ne se plaint pas, n'a plus d'angoisses avant de partir le matin pour le groupe.

Elle continue son travail de deuil en mettant tous ses frères et sœurs en face et leur demande de s'occuper d'elle, de ne pas la laisser seule. Elle fait un travail de bataka pour exprimer toute cette colère.

"Ça s'éclaircit" dit-elle en arrivant à une séance de groupe. "J'AVAIS le projet de partir. Ça ne colle pas de recommencer quelque chose ailleurs !" Elle s'organise pour rester ici, dans cette région et dans cette maison. Elle va la faire vivre, elle se met à la décoration, des hôtes vont y dormir, des enfants vont y être accueillis. Et puis, elle décide qu'elle pourrait perfectionner sa formation pour personnes âgées afin de devenir "animatrice en gérontologie". Elle fait un travail de coussins face à ses parents pour leur dire combien elle voudrait qu'ils l'aiment telle qu'elle est et non comme cette "princesse souriante et sage" que la mère projetait sur elle.

En guérissant son deuil, Claire sort de son mal de vivre : solitude, dépression, dépendance, aliénation. Elle est longtemps restée dans une phase de déni puis petit à petit, je l'ai accompagnée à traverser et à retraverser maintes fois la protestation, la peur, la terreur, le chagrin. Elle est maintenant dans l'acceptation et peut commencer à s'attacher à nouveau (Annexe I - Etapes du deuil).

Bien que le travail ne soit pas terminé avec Claire, je vois qu'elle retrouve son énergie de vie et commence à s'exprimer dans son corps, dans sa tête, dans son cœur. Elle est plus positive et ose prendre des risques.

♡ Choisir de traverser un deuil, c'est opter pour la guérison et entrer dans la vie, l'amour, la joie, la paix, la présence, la conscience...

6. POSITIONNEMENT DU PSYCHOPRATICIEN TRANSPERSONNEL

En analysant l'étude des cas cliniques exposés dans ce mémoire, je me pose la question de savoir ce que le transpersonnel apporte à ma pratique et en quoi ma pratique est différente de celle d'un psychothérapeute classique.

"La psychiatrie et la psychologie académique traditionnelles utilisent un modèle qui se cantonne à la biologie, la *biographie post-natale* et la conscience individuelle freudienne" expose Stanislav Grof (Blin & Chavas, 2011). Selon lui, "la nouvelle cartographie élargie comprend deux domaines supplémentaires : le domaine périnatal (relatif aux traumatismes de la naissance) et le domaine transpersonnel (comprenant les mémoires ancestrale, raciale, collective et phylogénétique, les expériences karmiques, et les dynamiques archétypales)."

Ce sont des personnes comme Elisabeth Kübler-Ross, psychiatre et psychologue helvético-américaine, pionnière de l'approche des soins palliatifs pour les personnes en fin de vie qui ouvre la voix avec sa théorisation des différents stades par lesquels passe une personne qui

apprend sa mort prochaine. Elle s'intéresse également aux expériences de mort imminente et dit : "La mort, comme la naissance, est une étape naturelle de la vie ; elle n'est pas une fin mais un passage. [...] Ce refus de considérer la mort comme partie intégrante de notre vie, d'en accepter le cours, isole ceux qui sont confrontés à la maladie grave. Beaucoup d'entre eux déplorent le manque d'écoute et de soutien de la part de leur entourage voire se sentent rejetés. Quel sens peut revêtir la vieillesse, la maladie, la dépendance pour celui qui ne développe que ces valeurs ? [...] Considérer cette évidence, bien loin de constituer une vision macabre, donne sens à la vie et en souligne le prix. Elle nous rappelle l'urgence d'aimer et de traduire cela en actes. Elle nous pousse à nous questionner sur le sens de notre existence, la nature de nos liens avec nos frères en humanité et notre relation à la transcendance, quelque forme qu'on lui prête."

Le courant des EMI (Expérience de mort imminente) ou NDE (Near Death Expérience) développé par le psychiatre américain Raymond A. Moody et avant lui, par l'épistémologue français, Victor Egger, évoque que l'expérience la plus couramment rapportée, contient des sentiments intenses de paix, de joie et d'amour ainsi que fréquemment une rencontre avec un être de lumière symbolisant l'amour inconditionnel (Allix & Bernstein, 2009).

Comme bien d'autres avant eux dans les grandes traditions spirituelles, Elisabeth Kübler-Ross, Raymond A. Moody et Stanislav Grof, ont envisagé une autre dimension de la mort. Ils voient la vie comme faisant partie des cycles de l'Univers, la vie n'étant qu'une infime poussière.

Hubert Reeves écrit à ce sujet : "Ce que je veux dire, c'est que l'Univers est une aventure ! Elle se déroule depuis près de quatorze milliards d'années dans des espaces gigantesques, peut-être infinis. Le soleil, nos existences, la vie de ton chat... sont de courts épisodes de cette épopée. C'est une succession d'évènements liés ou juxtaposés qui, en interagissant, déterminent la progression vers le futur [...]. La durée de nos vies - qui semble parfois si longue - est infinitésimale par rapport à l'âge de l'Univers où à celui du Soleil. C'est comme un clin d'œil par rapport à une année" (Reeves, 2012, p. 148).

Un psychologue traditionnel se concentre, en général, sur la vie linéaire de l'être humain, de la naissance à la mort, sans prendre en compte l'*avant-naissance* et l'*après-mort*. "Il reconnaît les mécanismes thérapeutiques opérant au niveau du matériel biographique, comme le souvenir d'événements oubliés, la mise en évidence du refoulement, la reconstruction du passé à partir d'associations libres, des rêves, et des symptômes névrotiques, le soulagement de souvenirs traumatisants et l'analyse du transfert" (Blin & Chavas, 2011, p. XV).

Pourtant cet *avant* et cet *après* sont essentiels. Monique Fradot explique dans l'une de ses réflexions¹⁸ que l'enfant est encore très transpersonnel de sa conception à ses dix-huit mois,

¹⁸ Site Internet : Atamenvi, www.atamenvi.fr

période de symbiose qui peut s'apparenter au Paradis sur la Terre puisque "nous devrions savourer les délices de la fusion, ceux de la symbiose et enfin ceux de la dépendance. Ces trois temps vécus sainement nous permettent de recevoir, de se nourrir et de sentir en nous le goût de l'amour inconditionnel pour notre être incarné et de pouvoir commencer de s'aventurer à la découverte de notre environnement avec curiosité et sécurité. [...] La peur de l'incarnation peut alors commencer de se dissoudre et non de se renforcer jusqu'à la terreur du contact avec l'humain. Ce sont ces liens pleins d'amour et de protection qui tisseront en nous les bases de sécurité si importantes pour les étapes suivantes. Il est essentiel de sentir et de vivre que nos besoins sont satisfaits et nos bases de sécurités fiables et stables. C'est un âge où la fonction maternelle est essentielle. Un + un = un ou un tout petit peu plus, mais souvent beaucoup moins ! Il est vraiment difficile de sentir combien il est doux d'exister".

Le psychopraticien transpersonnel prend donc la notion de vie dans le sens de la Grande Vie, il est relié à l'expérience de l'unité avec tous les êtres et avec toute chose. "Par l'ouverture d'un espace ouvert sur plus que le petit moi conditionnel, une thérapie transpersonnelle nous montre comment entrer en relation avec nos Soi et favoriser cette rencontre. Le champ de nos expériences va subtilement ouvrir notre cœur à la puissance de l'amour comme source inconditionnelle de tout ce qui vit, va nous révéler ce quelque chose d'indicible qu'on a tant de mal à nommer quand on le rencontre." (Blin & Chavas, 2009, p. 52).

Et même si dans mon premier cas clinique, Valérie n'est pas encore prête à pardonner (dernière étape du deuil) à la personne qui a tué ses parents, j'ai eu tout au long de sa thérapie, cette vision transpersonnelle qui me fait sentir que si cet homme a croisé leur chemin ce jour-là et à cet instant précis, cela a certainement un sens pour ses parents, pour le conducteur du véhicule, pour Valérie et son mari... et peut-être aussi pour moi, sa thérapeute.

Cette vision me donne une dimension complètement différente de la mort, je la vois comme l'une des expériences à traverser de la vie. Tous les petits ou les grands deuils de nos quotidiens d'humain ne semblent être que des répétitions ou des préparations à ce passage vers la mort, qui n'est elle-même qu'une expérience de la Grande Vie. Avec cette conscience-là, tout a une couleur différente.

7. CONCLUSION

Au moment où je boucle ce mémoire, j'apprends que mon thérapeute, qui est parti quelques mois plus tôt en Amérique du Sud, évoque l'éventualité de s'y installer. J'ai ressenti et exprimé, lors de l'annonce de son départ dans mon groupe de thérapie, tout l'attachement que j'avais pour lui et la difficulté de la rupture. Comme pour le décès de mon père, de ma soeur, j'ai ressenti à quel point il m'était bon de sentir l'attachement, et que c'est la force de cet

attachement qui m'aiderait à me séparer et à faire mon deuil. Beaucoup de chamboulements donc, au sujet de ce couple de thérapeutes qui se sépare. Leur image restera dans mon cœur éternellement et cet attachement dont je suis rempli, me propulse vers plus de vie encore.

En écrivant ce mémoire et en explorant la théorie, je ré-aborde mon œdipe, je recycle mes deuils et je me sens prête à les terminer. Lors d'un stage, je fais l'expérience de vivre un baptême dans le lait, le miel et les fleurs. Je découvre la beauté de ma naissance dans l'accueil, la joie et la chaleur humaine et je sais maintenant que j'en ai terminé avec le deuil pathologique. Je m'engage dans la grande Vie, je suis prête à traverser les cycles que la vie me présentera et cela vient magnifiquement boucler mon mémoire. Je sais maintenant que sans cesse, la vie me (nous) sert ce cycle : attachement, lien, séparation, deuil. C'est la forme du vivant, je l'apprends encore et encore jusqu'à ce que j'intègre définitivement que je ne suis qu'une manifestation de la Vie.

Tout au long de ce mémoire, j'ai mis en avant la nécessité du processus du deuil, à travers mes cas cliniques, ma propre expérience du deuil et dans mon groupe de thérapie. Et c'est dans ma position de psychopraticienne transpersonnelle que je confirme mon postulat de recherche en disant que choisir de traverser le deuil, c'est opter pour la guérison et entrer dans la vie, l'amour, la joie, la paix, la présence, la conscience...

Le deuil est par essence même transpersonnel puisqu'il nous rappelle que notre vie est le temps contenu entre la naissance et la mort de notre existence sur Terre et que chaque fois que nous sommes confrontés à un décès, à une perte, le mystère de la mort, le mystère de la vie et donc de l'incarnation réapparaît.

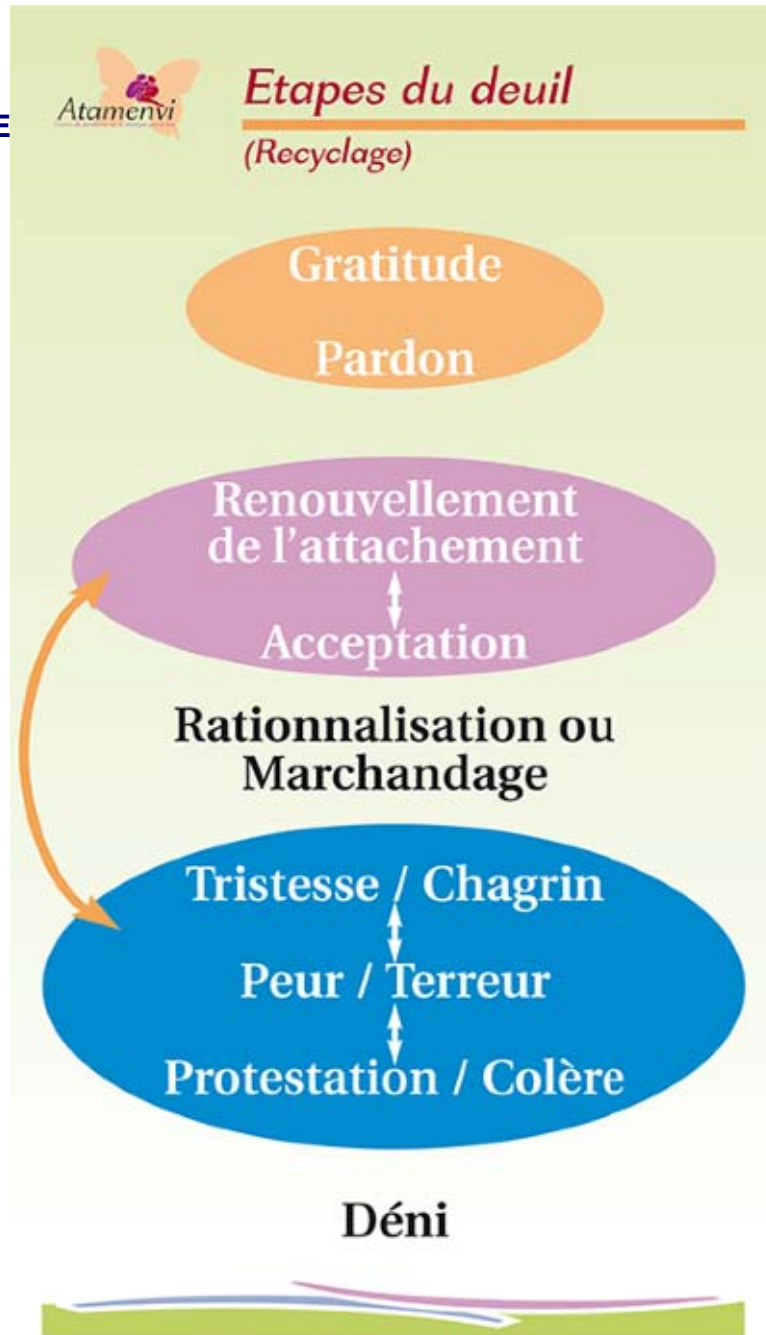
Les cas énoncés ne sont pas des histoires tristes, ce sont simplement des histoires où la vie se raconte à travers une relation puis se termine. Chaque fois que j'aborde le deuil en évoquant cette grille de lecture transpersonnelle, c'est un espace qui s'ouvre pour les endeuillés, c'est alors une merveilleuse rencontre humaine, une rencontre d'âme à âme, de cœur à cœur.

Je terminerai par cet extrait tiré d'un ouvrage de Bernadette Blin et Brigitte Chavas qui me touche tout particulièrement :

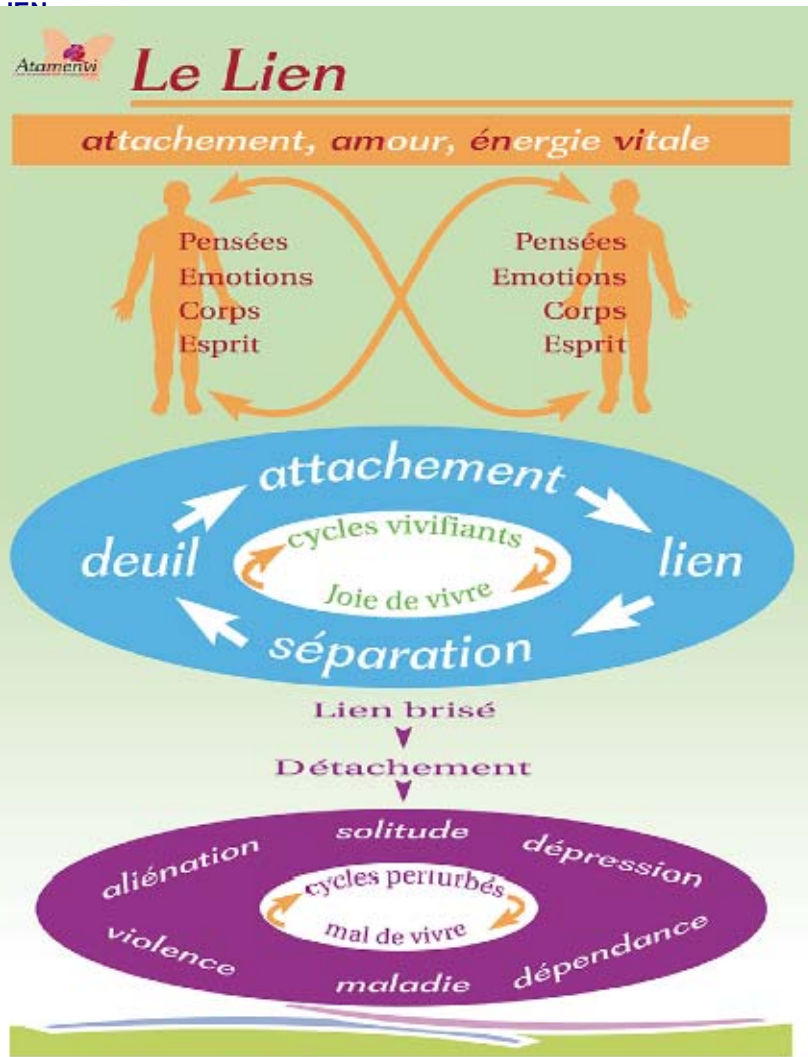
"Sur le chemin, le regard de la douleur et la souffrance se modifie. Elles peuvent être accueillies peu à peu comme formes du vivant et signes de transformation. L'impasse peut se transformer en passage. C'est avec, et après, la douleur et le désespoir que le lâcher-prise peut advenir : j'accepte de perdre, de me séparer, j'accepte ce que cela me fait vivre en renonçant à contrôler. En acceptant de perdre, en renonçant à contrôler, en admettant que la vie n'est pas comme je voudrais qu'elle soit, je suis ramené(e) à la terre, à l'humus et une place se fait pour du neuf. Oui, dans le creuset d'une humilité et d'une vulnérabilité nouvelles, un espace peut s'ouvrir à l'inconnu. Les résistances ont cédé la place à la paix. L'émerveillement et la joie fleurissent là

où régnaient la peur et la douleur. C'est la dernière phrase d'une naissance." (Blin & Chavas, 2009, p. 165).

ANNEXE I - LES E

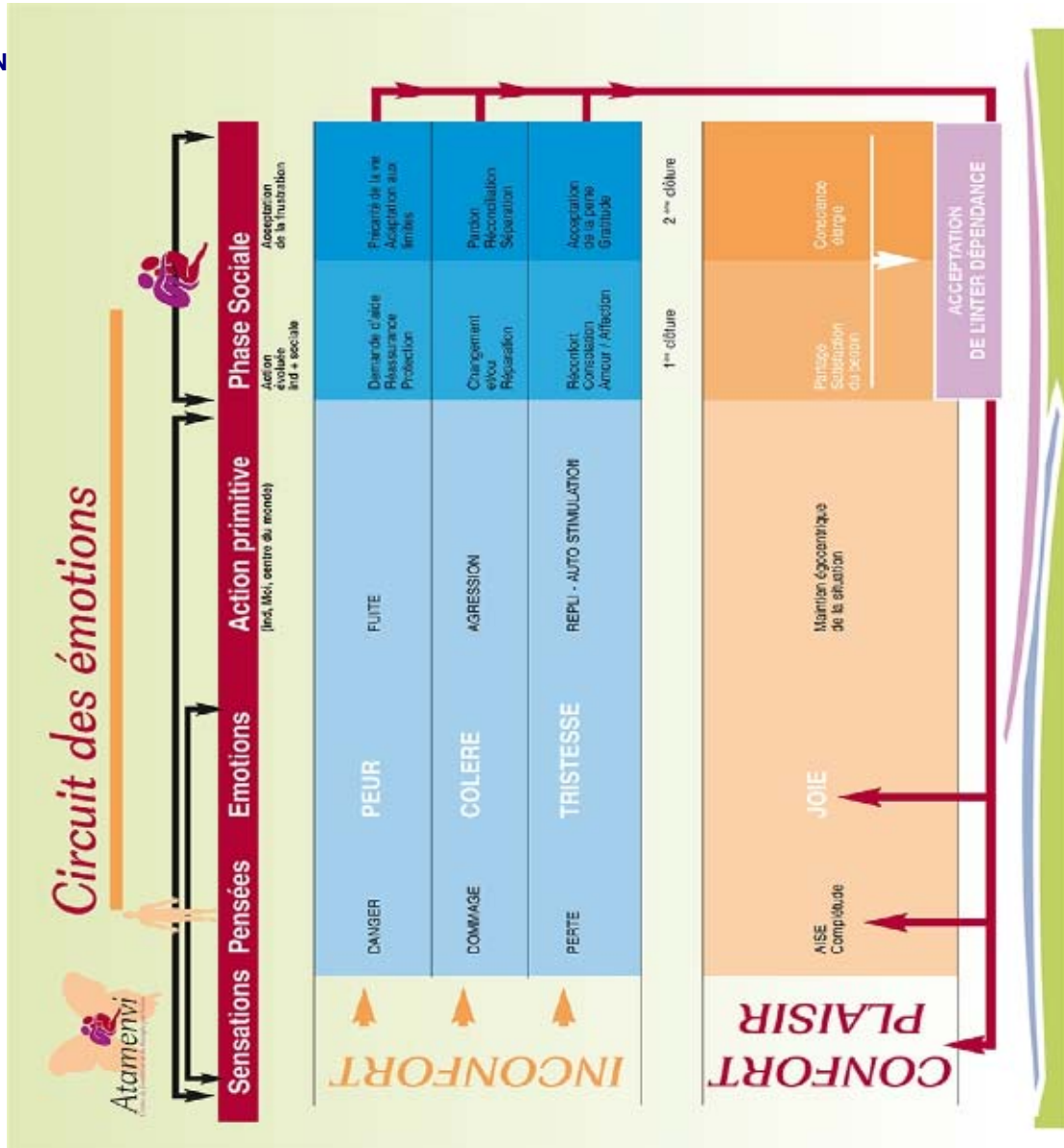


ANNEXE II - LE LIEN



ANNEXE III - LES CYCLES





- MDR X I Q |vd/#h#ub#p r l/#Hg#Jrehu#Ddiirq#4<:,<,#
- MR \HX [#K hqu#Surihvhu#V |y l/#hqw#whuh#hw#f hq#R iilfh#g#ig lwrq#p suhvvrq#Oeudlih#R HTD1,#
IudqÛr l0[dyhu#gh#J x lehu#5339,#
- NUIVKQDP XUWL/#h#Eÿhu#jx#frqgx/#Hg#w/rfn#4<9<,#udg#4<<7,#
- NÔEOHUUR VV#I d#dehw/#Dd#p ru#hw#kq#grxyhdx#r d l/#Hg#S rfnh#4<<3,#
- NÔEOHUUR VV#I d#dehw/#Dd#p ru#hw#kq#xhvwlrq#l d d/#Hg#S rfnh#4<<9,#
- NÔEOHUUR VV#I d#dehw/#ÿp r l h v#gh#y h/#ÿp r l h v#ÿvhuq l v/#Ig#MCF #Ddwzv/#4<< ;,#
- ODV] OR #Iuz l/#f hqf h#w#F kdp s#Dndv l x h/#5337,#Ig#Duddq h/#r d#f hqf h#w#k r d p h#/#udg#5338,#
- OHER \HU#f ughuh/#S r x#kq#h d l v d q f h#v d q v#y l r d q f h/#Hg#j x#h x l#4< ; 3,#
- OHYIQ #S dp h d/#Dh#f |f d v#gh#Eghq l v/#Ig#h q v#H g l w r q#4< ; 9,#
- OîY \OVWUDX VV#F d x g h/#w u l w h v#u r s l x h v/#Ig#S a r q#4<88,#
- OXVVH\UDQ#M d f t x h v/#D h#p r q g h#f r p p h q f h#E x m x u g#x l/#Ig#V l z h#5345,#
- P DUF #d u h q n d# #R d y h u/#D h q i d q#t x l h h#d l w d a h/#Hg#E x f k h w#F k d v h d#4<<: ,#
- P R Q E R X U T X H W W H#M d q/#D d#p ru#f d#r d w d s h#B#Ig#Q r y d d#533 ; ,#
- P R Q W D J Q H U#K x e h u/#D d w d f k h p h q w/#h v#ÿ e x w#gh#d h#h g g u h v v h/#Ig#R #M d e r e/#F r d#R s x v#4<< ; ,#
- P X N W E Q D Q G D#z +p l/#Dÿ y h l#E#h q i l/#Ig#D O W H V V#S u d { h#5346,#
- Q D V I R #M I G 1/#D d#G r x d u x#g d l p h u/#Ig#S d |r w# #J l y d j h v#5338,#
- Q D W K #K D Q K #K k l f k/#d q l#d h#p ru#q l#h x u/#Hg#D d#W d e d#J r g h/#F r d#S r f n h#V s l i x d d v#5336,#
- R U U#D h r q d u g# #K D O E L W #N r q d u g/#H e l w/#d u#gh#d h#v s l d w r q#f r q v f h q w/#Ig#S d q j d v#4<<7,#
- U H H Y H V#K x e h u/#D x q y h u#n {s d xÿ#h q#p d j h v/#Hg#h x l#5345,#
- U I Q S R F K î#r j |d o#D h#D l y h#Eÿ v d l#gh#d h#h#w#gh#d h#p ru#i g l w r q#gh#d#W d e d#J r q g h#4<<6,#
- V D O R P î#M d f t x h v/#D h#f r x u d j h#g v w h#r l/#Ig#j x#J h d v#4<<< ,#
- V î M R X U Q D Q W#P d x g/#D h#E h u f d#gh#y h/#Ig#D e l p#F k h d#4<<: ,#
- V H U Y D Q W F K U H E H U#G d y l/#R q#h x w#h#gh#l h#E x#h y r l#E o v l x u#h r l/#Ig#J r e h u#D d i i r q#S d u l#5344,#
- V I Q J H U#F k u i w d q h/#E h u q l h u#d j p h q w#j x q#r q j#y r |d j h/#Ig#D e l p#F k h d#533: ,#
- V] H M H U#P |u d p/#E h v#p r w#s r x u#h d a h/#Ig#J d d p d u g#4<<: ,#
- O d p d#W K R X E W D Q#J R S D#U I Q S R F K î/#F r q v h v#g x#f ç x u#s r x u#d h#p ru#h w#d h#h#gh#y h/#Ig#Y d n d#\r j l q#
+5343 ,#
- Y D Q #H U V H O#S d w l f h/#D d#r x u f h#Q r l h/#Hg#J u d v h w# #E d v t x h d#4< ; 9,#
- Y D Q #H U V H O#S d w l f h/#Jÿ d s s u y r l h u#d h#p ru#i g#D e l p#F k h d#533< ,#
- Y I W Q H#M d f t x h v#G u#Pÿ g l d w l r q#h w#v |f k r a r j h/#Ig#D e l p#F k h d#F r d#V s l i x d d v#y d q v h v#4<<9,#
- Z I E E H U#N h q#J u e f h#w#f r x u d j h#V s l i x d d v#h w#j xÿ u v r q#g d q v#d h#y h#h w#d h#p ru#gh#w h |d#N l o p#Z l e h u#
+4<<4 ,/#udg#i g#l#p r u l/#F r d#D h#J u d q g#D l y h#j x#P r l v#5333 ,#
- Z I H V H O#H d h/#F ç x u#x y h u#i g#l#d o p p d u l r q#5344 ,#
- \R J D Q D Q G D#S d u d p d k d p v d/#D x w r e l r j u d s k h#j x q#|r j l/#Ig#D g |d u#4<<: ,#