

Le temps du deuil

Vanina L. – Juin 2019

Les cloches de l'église sonnent pour un dernier au revoir. Quelque part, pas très loin, des personnes accompagnent un défunt, une personne chère à leur cœur. Le temps est magnifique, il fait même chaud en cette fin juin. Les gens se sont habillés de noir, laissant tomber les vestes à la sortie de la célébration, soleil oblige. Comment vont réagir les autres, ceux qui les voient ? Vont-ils penser que leur peine n'est pas aussi forte qu'il le faudrait ? Ou pour la majorité d'entre eux, s'agit-il d'une banalité dans un quotidien on ne peut plus rapide ?

Le temps du deuil

Depuis le Moyen Age, on porte le deuil avec des habits noirs, montrant notre peine et notre tristesse d'avoir perdu un être cher à l'ensemble du village. La femme dont le mari était décédé devait porter le deuil pendant deux ans : un an de deuil profond, six mois de demi-deuil et six mois de deuil ordinaire. Durant la seconde année, des couleurs comme le gris, le mauve ou le violet étaient autorisées. La première année, elle montrait ainsi qu'elle n'était pas disposée sentimentalement et, si un enfant naissait, aucun doute sur la paternité de ce dernier ne subsistait.



L'homme devenu veuf n'avait que six mois à porter le deuil et il pouvait rapidement troquer les habits sombres au profit d'un simple brassard ou un ruban sur son chapeau. Très vite, la vie devait reprendre son cours. Comment pouvait-on décider que la peine s'allégerait à une date fixe et que la tristesse disparaîtrait à un autre jour prévu ? Les habitudes funéraires montraient que nos ancêtres avaient besoin de se remémorer l'être disparu, en mettant de longues inscriptions sur les monuments, qui d'ailleurs prenaient beaucoup de place.

Un besoin de place

La Grande Guerre et son nombre considérable de morts amorce un changement culturel dans la façon de vivre son deuil. Les municipalités ont besoin de place et demandent donc que les sépultures soient moins imposantes et que les inscriptions sur les tombes soient plus discrètes. Le besoin urgent d'espace funéraire et le nombre croissant d'enterrements limitent le dialogue depuis longtemps instauré entre les vivants et les morts. Nombre de familles sont touchées par les nombreuses pertes et les deuils, dans un pays en guerre, sont insupportables. Mais pour se relever, on assiste, après la Seconde Guerre Mondiale, à la mise sous silence de la mort. Le vrai gentilhomme doit savoir se tenir quand la mort se présente, libérant ainsi ses descendants d'une obligation de porter le deuil longtemps. Le retour progressif à la vie normale dépend de l'état d'âme et de la personnalité de

chacun, cependant, il n'est pas de bon ton – et même presque considéré comme signe d'une mauvaise santé mentale – de porter le deuil trop longtemps.

A tel point que les personnes aujourd'hui ne s'autorisent même plus à l'exprimer ! Il faut vite retourner à la vie normale, comme si de rien n'était. La tristesse est vécue comme une maladie dans une société qui va toujours plus vite. Et je ne parle pas des fausses-couches pour lesquelles la maman peut entendre « ce n'est pas grave, tu en referas un autre ! ». Combien de femmes ne se sont pas senties écoutées, entendues dans leur tristesse, leur malheur, leur détresse ? J'en connais, j'en reçois qui, trente ans, quarante ans après, n'ont pas pu exprimer leur douleur, et par conséquent pas pu faire le deuil de cet ou ces enfant(s).

Le deuil symbolique

Il est d'autres deuils que nous pouvons difficilement faire : celui d'un travail, d'un couple en cas de divorce ou séparation, celui d'un animal, d'un enfant idéal ou des parents rêvés. Ces deuils correspondent à des traumatismes pour certains, que d'autres voient d'un mauvais œil. « Un de perdu, dix de retrouvés », « ça n'était qu'un job, tu pourras en trouver un autre », « quoi, un autre enfant, mais tu en as déjà ! » ou encore « on ne peut pas changer nos parents ». Certes, mais lorsque l'on est enfant, on s'imagine que nos parents sont les meilleurs, qu'ils vont faire telle ou telle chose pour nous, avec nous. On grandit et on se rend compte que ce n'est pas nécessairement le cas. Parfois, on reste bloqués sur l'idée qu'on s'était faite de nos parents. Cela est la même chose lorsqu'on attend un enfant : il sera comme ci ou comme ça. Et la réalité est toute autre. Accepter chacun comme il est reste facile à dire, mais c'est autre chose quand il s'agit de lâcher prise et d'avancer sur son propre chemin.

Parfois, on se sent en deuil même lorsqu'on n'a pas perdu récemment d'être cher, ou une situation, on n'arrive pas à savoir d'où cette tristesse peut venir. On porte du noir, on écoute des chansons tristes qui nous font pleurer. La mélancolie prend le dessus sur la joie et la dépression guette. On



porte en fait les deuils non faits de nos ancêtres ! Un enfant qui arrive à la date de naissance de son arrière-grand-père décédé à la guerre et auquel on donne le même prénom, sans le savoir ou faire le rapprochement ; un trait physique qui ne se retrouve que chez les aînés des garçons de la lignée, comme un hommage à rendre, un accident ou une maladie que nous allons développer au même âge que cette grande tante décédée jeune ... Tant d'indices qui nous amènent à penser que ces ancêtres ne peuvent pas être oubliés, ne sont pas à leur juste place. Un travail en psychogénéalogie permettra alors de savoir de qui vous portez le deuil et surtout, comment le vivre pour que vous puissiez exister pour vous-même.

Chacun est différent face à la perte et le deuil qui en découle. Mais chacun doit pouvoir prendre le temps qui lui est nécessaire pour vivre son deuil et remonter petit à petit, avec

des pauses, l'escalier de la vie, celui qui le mènera dans un endroit où le soleil brille, où le sourire, puis le rire sont autorisés, non par les autres, mais par celui qui fait le voyage.