



DEUIL, ACCEPTATION, PARDON

Que veut dire « faire son deuil » ?

Le mot 'deuil', qui dérive du latin 'dolus', déverbal de 'dolere' (souffrir), désigne, au Xe siècle, la douleur ou l'affliction que l'on éprouve lors de la mort d'un proche.

Au XVIe siècle il désigne aussi le décès, la perte d'un être cher. Il aura également plus tard divers sens plus ou moins figurés, tous liés à la mort ou à une grande tristesse.

C'est dans la première moitié du XIXe siècle qu'apparaît notre expression qui ne s'applique d'abord qu'à une chose -qui peut disparaître, mais ne meurt pas- avant, bien plus récemment, de s'utiliser aussi à propos d'une personne. Elle marque bien la difficulté qu'il y a à accepter la perte d'une chose à laquelle on tenait beaucoup ou d'un proche et, pour ce dernier, à se faire à l'idée de ne plus jamais le voir, la résignation n'étant qu'un sentiment forcé, non naturel, une acceptation par obligation.

Un des points essentiels est de se réapproprier ce qui s'est passé.

Le deuil renvoie à toute la palette des apprentissages de la perte. Il en résulte une grande diversité des réactions possibles. Il n'existe pas d'attitude "bonne", et la seule réaction "mauvaise" est de laisser les difficultés une fois comprises - s'enfermer dans un cercle de souffrance inaccessible mais agissant.

Le deuil fait passer par de multiples étapes. Il est tout à fait habituel d'expérimenter une phase de choc, de sidération, voire d'anesthésie. On peut aussi évoquer le terme de "phase d'impact" pendant laquelle la personne endeuillée est entièrement concentrée sur l'événement qui survient. Il arrive même qu'elle agisse dans un état second. Cette période de négation de l'émotion peut être longue.

Le deuil, à la sortie d'une relation toxique, nécessite en fait de faire plusieurs deuils : celui de l'amour auquel la victime a été amenée à croire, alors qu'elle était instrumentalisée, et dupée ; celui de la relation dans laquelle elle s'était engagée selon elle « volontairement », ce qui la charge encore en culpabilité ; celui de l'image qu'elle avait de la personnalité toxique, avant de prendre conscience image créée de toutes pièces afin que la manipulation puisse se mettre en place¹.

Ainsi on constate que le travail de deuil nécessite avant tout de déterminer de quoi (ou/et de qui) on doit faire son deuil. Est-ce de la relation telle qu'elle a été vécue/subie, ou de l'image que l'on s'en faisait ? Est-ce de l'amour que l'on donnait et pensait recevoir dans cette relation, ou est-ce des fausses croyances liées à la toxicité de la relation ? Est-ce encore de cette sécurité, qui se traduit en

¹ La personnalité toxique, manipulatrice, ne peut exister que parce que la manipulation fonctionne.



dépendance, que l'on pensait avoir acquise durant la relation² ? Ce deuil implique un renoncement, et s'il n'est pas possible de définir à quoi il faut renoncer, il devient impossible de réaliser son deuil.

Après le premier choc, vient une période plus ou moins longue de déni. « C'est faux, ce n'est pas possible, je me trompe, c'est de ma faute, il (elle) ne peut être ainsi, la relation était vraie, la fin n'est pas définitive, il existe encore une chance... »... Tant de pensées qui assaillent littéralement la victime, qui l'empêchent de se concentrer sur quoi que ce soit d'autre et d'adopter un autre angle de vue. La charge en culpabilité ne fait qu'augmenter. La victime, qui était alors complice involontaire, ou active involontairement³, dans la relation, excuse tout ce qu'elle a pu vivre de violent de la part de son bourreau et cherche inconsciemment (ou non) à en prendre la responsabilité. Il se passe en fait un travail conscient et un travail inconscient. Consciemment, la victime refuse d'admettre la violence subie et d'en faire porter la responsabilité à la personnalité toxique. Inconsciemment, elle redoute, en accusant, c'est-à-dire en révélant ce qu'elle a vécu, que la personnalité toxique ne se sente agressée, et ne l'agresse à nouveau en retour. Aussi, par cet étrange mécanisme de défense que constitue le déni, elle croit se protéger de nouvelles agressions qui l'épuiserait un peu plus et auxquelles elle ne pourrait répondre.

Puis vient le temps de l'expression des sentiments, de la colère ou de la révolte. Les deux moments du choc et de l'expression émotionnelle peuvent se chevaucher et alterner.

Ensuite vient le temps du travail réel effectué par le deuil : le sujet se dégage peu à peu, dans une certaine souffrance, de tous les liens qui l'unissaient à la personne ou l'objet disparu. Ce travail s'effectue dans une forme de dépression, qui s'avère nécessaire pour garantir l'authenticité de cette étape.

Enfin c'est le retour à la vie : on tente de trouver un sens à cette perte, d'intérioriser les souvenirs et les dons de cette relation perdue, et de constituer en quelque sorte un héritage. Ce travail de deuil atteint son terme quand la personne a retrouvé sa liberté. "Il est de fait qu'après l'achèvement du travail, le moi redevient libre et non inhibé⁴." Il y a alors acceptation, non pas de ce qui a été vécu, mais des changements, prises de conscience et mises en action et en œuvre indispensables à

² Et dans ce cas il ne faut pas oublier qu'en perdant cette sécurité mensongère, l'absence de sécurité et le besoin de celle-ci se font encore plus sentir...

³ Complice volontaire, actif involontairement... Le simple terme de « complice » peut sembler très accusateur. Il n'en est rien. Il ne faut pas oublier que pour agir, le manipulateur doit avoir une victime ; mais celle-ci est inconsciente du rôle qu'elle joue dans la relation. Elle ne le joue pas par choix, décision ou plaisir, elle le joue car c'est la posture et la place qui lui sont attribuées, et elle ne peut faire autrement, sauf à sortir de la relation. Or, se croyant aimée et amoureuse, jusqu'à la prise de conscience, elle ne peut mettre un terme à la toxicité qu'elle subit.

⁴ Sigmund Freud, "Deuil et mélancolie" in Oeuvres complètes, tome 13, PUF, 1988.



DEUIL, ACCEPTATION, PARDON

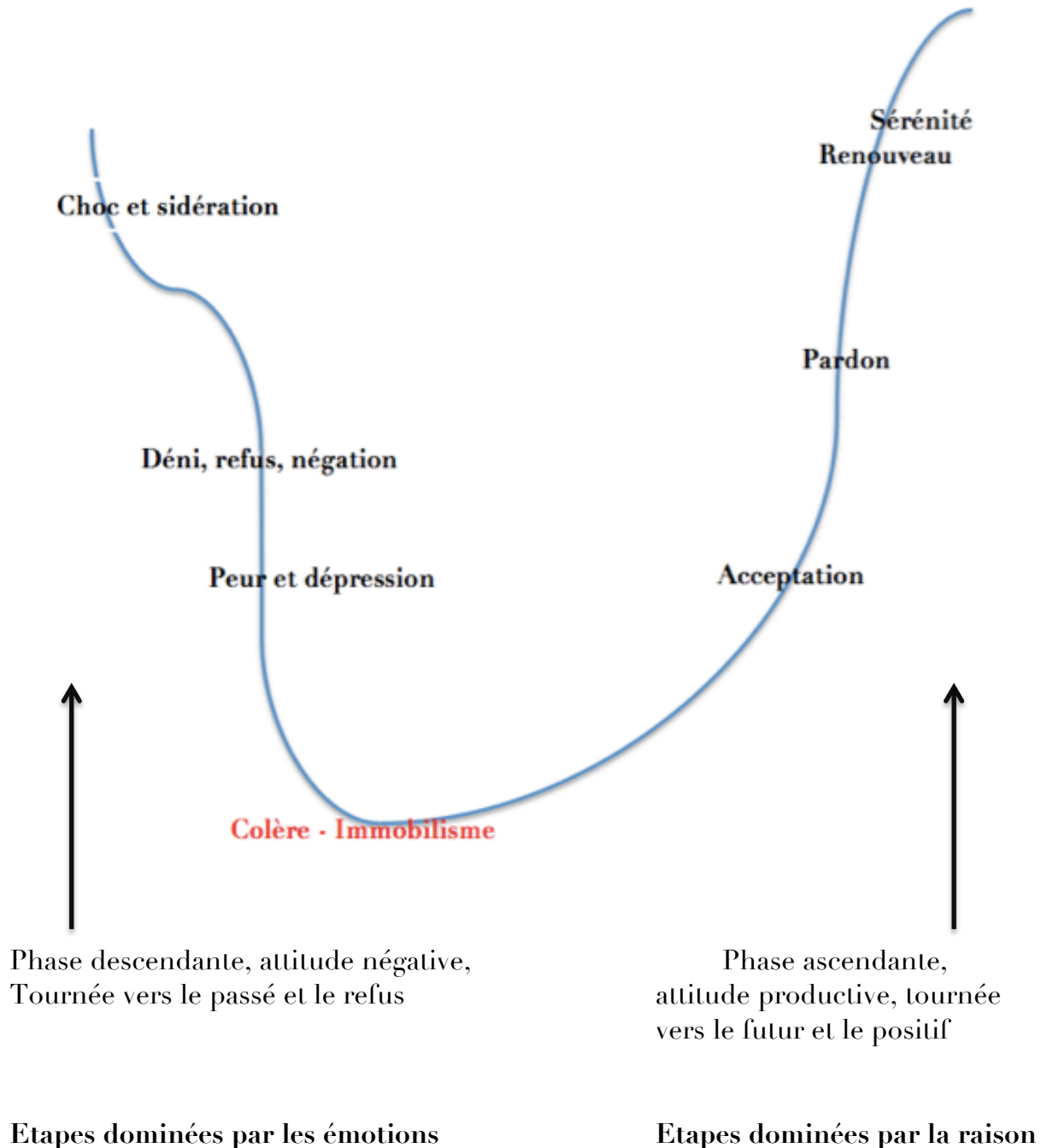
la victime, afin de se recentrer sur elle, de se constituer un « moi » solide, appuyé sur des limites sereines, en équilibre avec sa personnalité redéfinie

Dans certains deuils difficiles, la culpabilité s'avère intense. Le sujet expérimente à quel point il ressent sa dépendance à l'égard de la personne ou de l'objet disparu. L'impression d'impuissance liée à ce joug est difficile à supporter. Ainsi le sujet reprend le contrôle d'un événement qui le dépasse.

Le deuil est souffrance : c'est l'étymologie même du terme. Il n'est pas possible d'éviter cette douleur et le fait même de la ressentir assure que le travail s'effectue pleinement. Il s'agit alors de "naviguer" entre le trop et le trop peu de souffrance. Une douleur absolument envahissante signifie que des pertes antérieures, non complètement résolues, se réactivent et forment une chaîne de deuils. Inversement, trop "peu" de souffrance peut vouloir dire que la douleur tenue à distance fera son retour, un jour ou l'autre, sans crier gare. En parlant de pertes antérieures non résolues, lesdites pertes peuvent même ne jamais avoir été conscientes. Ainsi de la perte d'un être cher pendant l'enfance, sans que cette perte et le deuil inhérent à celle-ci ne soit autorisée ; par exemple, cette patiente que sa mère voulait « protéger » et qui n'a appris le décès de son père, hospitalisé depuis plusieurs semaines, qu'après les épreuves du baccalauréat... alors qu'il était décédé depuis trois jours. Autre exemple, cette jeune femme qui rencontre celui qui deviendra son bourreau peu de temps après le décès de sa mère. Encore fragile, elle croit trouver du réconfort, mais ne trouvera que violence. Autre exemple encore, cette épouse maltraitée dont le mari décède de maladie. Elle doit alors faire le deuil de l'homme, de la relation qu'elle souhaitait voir se terminer... Ayant souhaité la mort de son mari pour sortir de la relation qui la détruisait, la mort de celui-ci génère en elle une culpabilité (serait-elle responsable du décès, puisque l'ayant espéré ?), culpabilité qui interdit le deuil de la relation. Ce sont alors deux deuils qui interfèrent et s'empêchent mutuellement.

En observant la courbe du deuil, on remarque nettement les deux phases distinctes nécessaires au deuil. L'acceptation de la situation permet d'entrer dans une phase positive ce qui ne signifie pas que le sujet sera totalement libéré de sa peine, de sa souffrance. Mais sa démarche lui permet de l'accepter, et d'accepter les changements nécessaires successifs au deuil (à la rupture).

LA COURBE DU DEUIL





DEUIL, ACCEPTATION, PARDON

Le terme « acceptation », déjà évoqué, nécessite un bref développement. En effet et comme dit plus haut, il ne s'agit en rien d'accepter la violence vécue. « J'accepte d'avoir souffert, j'accepte d'avoir été utilisé(e)... »... une telle acceptation revient à excuser la personnalité toxique, à lui retirer ou à minimiser sa responsabilité et dans le même temps à s'attribuer, à nouveau, une culpabilité lourde, invalidante et injustifiée. Accepter la violence, c'est autoriser celle-ci à être.

Il ne s'agit pas, pour rappel, de différents entre deux individus. Un différent partant de la confrontation de deux points de vue ou opinions opposées et s'exprimant souvent avec passion et emportement, il peut par la suite être accepté lorsque chaque personne retrouve son calme et sa capacité à échanger. « Je ne suis pas d'accord avec toi ; mais je ne suis pas agressé(e), je ne suis pas insulté(e) ou remis(e) en cause ; j'accepte que nous n'ayons pas la même opinion. » Il s'agit bien d'une relation ou l'accord n'a pas lieu, mais sans soumission, sans contrainte, sans volonté de nuire ou d'affaiblir.

En revanche dans la relation toxique, l'agresseur a pour volonté de nuire à sa victime. Il l'utilise et dans le même temps va la réduire à néant, cherchant à la détruire psychiquement ou/et physiquement. Accepter le passé, accepter l'histoire vécue, revient bien à l'excuser, à donner raison à l'autre, et à se maintenir dans le rôle qui a été attribué.

Schématiquement, l'agresseur va traiter sa victime comme un chien. Si la victime devait accepter cette relation violente, elle accepterait d'avoir été traitée comme un chien, même après avoir pris conscience de la violence subie. Implicitement, cette acceptation la mènerait à se voir ou se comporter encore comme le « chien de son maître ». Ne se voyant pas autrement, puisqu'ayant accepté, elle ne peut dès lors adopter un autre comportement. A terme, et en bon toutou... elle retourne auprès de son maître, dès que celui-ci la sifflera.

L'acceptation dont il est ici question n'est donc pas celle du passé dont il faut se détacher, sans le nier, mais l'acceptation du nécessaire changement à mettre en place, de la compréhension de ses fragilités et l'acceptation de celles-ci (qui ont conduit à l'existence d'une relation toxique), de la volonté pour transformer la situation, de l'énergie mais aussi de la souffrance que cela va causer, puisqu'il faut réapprendre à vivre autrement, avec de nouveaux repères. C'est l'acceptation de SA responsabilité, celle de faire un réel travail d'introspection (quelque soit la thérapie mise en place), de réflexion et de changement.

C'est également apprendre à devenir sujet et non objet dans la réflexion et dans l'action. C'est se regarder comme étant aimable (digne d'être aimé(e)), afin de mieux s'aimer soi-même pour être mieux aimé(e) des autres. C'est enfin déterminer ce qui est bon ou non pour la personne qui fut victime, ce qui lui convient ou non, ce qu'elle souhaite, désire, ou non, ce qui lui appartient, ou non. C'est savoir observer des comportements extérieurs, pourvoir s'autoriser à les accepter, ou les refuser.

C'est savoir dire « JE veux, JE désire, JE souhaite, J'aime... Je suis. »



La question du pardon est souvent source de confusion, incompréhension et nouvelles colères. « Pourquoi accepter ce qui est inacceptable ? Pourquoi pardonner l'impardonnable ? » En évoquant le pardon, on laisse entendre à la victime qu'elle devrait pardonner à la personnalité toxique. Au risque de la culpabiliser un peu plus, si elle n'est pas capable de ce pardon, surtout si elle ne s'en sent pas capable.

Aussi une question se pose : comment pardonner et que pardonner à celui ou celle qui ne demande pas pardon ? Pardonner, "Par donner", c'est donner complètement, c'est "tout donner". Faut-il alors presque imposer une conduite judéo-chrétienne à la victime, un « pardonnez-leur, ils ne savent pas ce qu'ils font », pour pouvoir avancer dans le processus de deuil ?

La question première du pardon relève bien de cette idée : devoir se pardonner, à soi. Se pardonner pour mettre fin à la culpabilité et la honte, se libérer de ces poids et s'autoriser la bienveillance et la compassion. Il ne s'agit pas de rester figé dans cette compassion, mais de s'adresser en adulte à l'enfant blessé, de le consoler, de lui assurer protection, afin de l'aider à se libérer de ses entraves et à grandir.

Parfois, il s'agit de modifier certaines formulations. De : « Je me suis trompée » à « J'ai été trompée », il n'y a qu'un mot. Mais en découlent toute une réflexion inconsciente qui se traduit par des actes et des pensées maintenant la victime dans son état de victime. « Je me suis trompée » : la victime est agissante... et de ce fait coupable. Elle a eu tort, elle a mal fait, c'est de sa faute. Tant que la pensée est ainsi formulée, la victime ne peut se pardonner ce qui a été vécu, puisqu'elle se sent pleinement active dans la relation. « J'ai été trompée » : la victime subit. Elle a été trompée, comme celui ou celle que l'escroc dupe. Il lui a été présenté une réalité fautive, mensongère, irréaliste et dangereuse, mais déguisée sous divers artifices. Eblouie par ces artifices, la victime n'a plus été autorisée à penser librement. Son fonctionnement a été paralysé, endormi. Elle a été trompée et trahie.

Ce pardon adressé à soi-même ne peut venir qu'après (ou avec) l'acceptation. Avec ce sentiment d'être aimable. « Je suis quelqu'un de bien, je ne mérite pas de mauvais traitements, je suis digne d'être aimé(e) et respecté(e), je me pardonne et renforce mon estime de moi. »

Un autre pardon peut intervenir, celui qui est adressé à la personnalité toxique. « Je lui pardonne ses actes, ses comportements. Cet individu ne sait pas agir autrement. Je pardonne, ce qui ne veut pas dire que j'excuse. Je pardonne, car en devant résister, j'ai appris sur moi, sur « qui je suis », sur mes forces, sur mes faiblesses à protéger, sur mes capacités. Je pardonne ces comportements. »

Une patiente m'a confié récemment une de ses réflexions : « Si j'avais été plus forte, j'aurais su résister et changer le cours des choses durant la relation... » et pensant cela, elle s'est corrigée aussitôt en se disant : « Non ! C'est parce que je l'ai quitté qu'aujourd'hui je suis plus forte. Je suis aujourd'hui ce qu'il m'interdisait d'être. »



DEUIL, ACCEPTATION, PARDON

Ceci ne veut pas dire que la personnalité toxique est dédouanée de tout. Ce sont ses comportements qui sont considérés. Elle, elle reste toxique pour celui ou celle qui a été sa victime. Elle reste toxique car elle agira toujours de la même manière. Elle ne changera pas ; si elle s'adapte, c'est pour mieux maltraiter par la suite. Ses comportements auront toujours le même but : posséder et détruire.

Aussi ce pardon est bien celui qui va au-delà du don : le don inconscient fait par la personnalité toxique, obligeant la victime à se « révéler » à elle-même. Mais il s'agit bien d'un don inconscient.

Quoiqu'il en soit, pardonner à la personnalité toxique reste du domaine de l'intime. On ne peut y forcer une victime qui a pris conscience, on ne peut l'y contraindre. Ce serait une nouvelle violence, ce serait lui refuser de dire la violence vécue. Ce serait lui interdire son libre-arbitre, et sa capacité à déterminer ce qui est bon ou non pour elle.

Lorsque la question du pardon se pose, c'est qu'il n'y a plus de colère. Alors, faut-il en faire naître une nouvelle chez cette personne qui se (re)trouve en lui imposant ce dont elle ne se sent pas (encore ?) capable ?

Anne-Laure Buffet

NB : Cette note est rédigée suite à un groupe de discussion. Elle n'est pas exhaustive du sujet mais en reprend les grandes lignes et certaines réflexions émises lors du groupe.

De plus, le groupe de discussion reste un lieu où confidentialité et intimité sont respectées. Aussi tout ce qui peut être dit lors du groupe ne peut se retrouver dans cette note.

BIBLIOGRAPHIE

- Renaître après un traumatisme, Saverio Tomasella, Le livre de poche
- Les quatre accords toltèques, Don Miguel Ruiz, Jouvence Poche
- Comment j'ai tué mon père, Frédéric Vion, Flammarion
- Renaître de ses hontes, Laurence Noëlle, Le Passeur
- Mes années barbares, Anne Lorient et minou Azoulai, La Martinière
- Victimes de violences psychologiques : de la résistance à la reconstruction, Anne-Laure Buffet, Le Passeur