

## L'IDÉE REÇUE

# “Il faut faire son deuil”

Depuis soixante-dix ans, jamais époque ne nous aura autant contraints à faire face à la disparition et à la mort. Celles des victimes du terrorisme, de la guerre, du génocide ou de l'exode. Mais aussi celles imputables à la crise sociale et économique, aux événements climatiques... Partout, il s'agit de composer avec la perte, y compris celle, éventuelle, de son emploi ou de son niveau de vie. Au point que, désormais, la consigne vire à la ritournelle : « Il faut faire votre deuil. » « Et hâtez-vous de vous mettre à la tâche, nous somme-t-on. De passer à autre chose. D'accepter l'inacceptable. » Pire : exigence de rentabilité oblige, il arrive même qu'on nous demande d'« évaluer<sup>1</sup> » précocement l'épreuve : « De combien de temps auras-tu besoin ? » Question d'autant moins pertinente que l'on ignore ce qu'il « faut » viser. « Faire son deuil », est-ce oublier ? Refouler ? Cicatriser ? Apprivoiser le manque ?

**Étonnante formule que la vie moderne épingle là. Et qui prend toujours l'allure d'une injonction... quand elle n'use pas de l'impératif.** « Fais ! », comme s'il s'agissait d'un ordre. « Ce nouveau diktat est sans doute imputable à la vulgarisation de la psychanalyse, explique le psychiatre et psychanalyste Gérard Haddad. Ou plutôt à une mauvaise compréhension de ses théories. Car si Freud parle effectivement du “travail de deuil”<sup>2</sup>, jamais il n'emploie “il faut”. Pas question, pour lui, de vouloir accélérer les étapes de ce qui demeure une expérience fondamentale. D'oublier qu'il s'agit d'un processus intrapsychique qui mobilise le conscient et l'inconscient. » Selon l'illustre Viennois, si le divan peut venir en aide, c'est donc d'abord parce qu'il permet de soutenir et d'accompagner.



« Le “travail de deuil” ne consiste pas à esquiver la douleur ou à l'ensabler, comme il arrive souvent qu'on nous le propose, car cela biaiserait la guérison. Pour la psychanalyse, il s'agit plutôt d'accepter de revivre, de manière imaginaire, ce qui a été perdu, reprend Gérard Haddad. Car c'est cela, aussi douloureux soit-il, qui permet de s'en détacher progressivement. » Et, est-ce toujours probant ? « Tout dépend de la “structure” de la personne. Certains peuvent mettre des années à se remettre d'une rupture amoureuse, et on observe même, dans la mélancolie, une impossibilité totale de se séparer de l'objet perdu. Mais en règle générale, la douleur finit par s'estomper, précise-t-il. Notamment grâce à l'effet des rites. » Car il en est persuadé : dans toutes les cultures, ces tradi-

tions ancestrales ont pour fonction de soulager, d'apprendre à renoncer à ce qui n'est plus accessible, mais aussi de maintenir le ou la blessée dans son tissu social. « C'est ce sur quoi Freud insistait : selon lui, la santé mentale consiste précisément à pouvoir progressivement passer à autre chose, grâce au travail de remémoration », conclut le spécialiste. Une manière de dire que traverser un deuil ne signifie donc pas oublier ni refouler. Mais, au contraire, apprendre à se souvenir pour mieux exister.

1. Selon l'expression du pédopsychiatre Patrick Ben Soussan, qui a dirigé l'ouvrage *L'Enfant confronté à la mort d'un parent* (Érès).

2. Dans *Deuil et mélancolie* (Éditions In Press).

**Gérard Haddad est l'auteur de *Dans la main droite de Dieu, psychanalyse du fanatisme* (Premier Parallèle), *Lumière des astres éteints* (Grasset) et du *Jour où Lacan m'a adopté* (Le Livre de poche).**