



# Le deuil, un processus vital



Vivre comme si tout était possible, vouloir être à la hauteur de nos ambitions, se sentir en communion avec les personnes que nous aimons, croire que le bonheur nous est dû, voilà le « milieu naturel » dans lequel il nous est donné de vivre. Voilà ce que l'expérience du deuil vient pourtant réduire à néant.

## DEUIL DE LA TOUTE-PUISSANCE

Prenons l'exemple de la mort d'un proche. À cette occasion, c'est tout d'abord notre non toute-puissance qui se révèle à nous : impuissance à sauver l'autre bien sûr, mais aussi expérience de l'irréversibilité et donc, de la perte définitive d'un possible (à savoir entretenir encore des relations avec le défunt). On se reprochera alors d'avoir reporté à un hypothétique lendemain – qu'on croyait à disposition pour toujours – un merci ou un secret qu'on voulait confier à celui qui n'est désormais plus là pour l'entendre. C'est aussi l'innocence qui en prend un coup : on s'en veut de n'en avoir pas fait plus pour le mort... même si on en a fait plus qu'il ne fallait. L'enjeu ne porte justement pas sur nos défaillances éventuelles car, quand bien même

on aurait agi d'une façon irréprochable, face à la mort d'autrui, tout cela paraîtra sinon dérisoire, en tout cas insuffisant. Notre non toute-puissance est une donnée radicale en ce sens précis où aucune « bonne action » ne peut nous permettre de la dépasser. Celui qui agit bien fait en même temps l'expérience qu'il n'en fait jamais assez.

## DEUIL DE LA FUSION

La mort et déjà les souffrances d'un proche révèlent aussi notre indépassable solitude. Nous voudrions porter un peu de la souffrance de l'autre et nous ne réussissons qu'à souffrir de le voir souffrir, sans que cela ne le soulage en aucune façon. Nous croyions être « avec » ceux que nous aimons, et la mort nous rappelle que jamais, en vérité, ils ne nous ont appar-

tenu, jamais ils n'ont été nous, jamais nous n'avons été eux, jamais nous ne nous sommes rejoints pour ne faire qu'un. Il n'est d'ailleurs pas rare d'entendre le survivant d'un couple avouer que finalement, il serait incapable de dire qui était vraiment l'autre. Comme si, malgré de nombreuses années de vie en commun, l'autre en sa subjectivité n'avait pu se donner ni se communiquer, et conservait sa part de mystère. On découvre ainsi qu'en définitive, nous ne connaissons jamais l'autre tel qu'il est en lui-même ; que nous n'en connaissons que ce que nous en ressentons et en percevons à partir de nos attentes ou de nos désirs. Et que le drame consiste à confondre ce que nous percevons de l'autre avec ce qu'il est réellement.

## | DEUIL D'UNE VIE DUE

Enfin, la mort d'un être proche nous rappelle cruellement que rien dans la vie ne nous est dû. Le décès d'un enfant nous l'enseigne : il n'est inscrit nulle part, hormis dans les statistiques (qui ne sont jamais que des vérités mathématiques ; or – faut-il le rappeler ? – ce n'est pas dans ce monde des mathématiques que nous vivons, mais dans la vie), qu'il nous faut vivre un certain nombre d'années. Il n'est écrit nulle part non plus que tous nos efforts nous conduiront nécessairement au bonheur. Seuls les deuils peuvent nous faire prendre conscience que ces désirs-là sont des projections de notre part, qu'on finit abusivement par prendre pour des lois infaillibles de la nature.

## | LA TRAVERSÉE DU DÉSERT

Les deuils nous confrontent donc à un abîme, celui qui se creuse en nous quand on a tout perdu. On a alors l'impression de n'être plus rien. Devant ce vide intérieur, on est pris de vertige. Et pourtant, c'est en traversant malgré soi ce désert qu'on découvre (ou pas) ce que nous sommes vraiment. Car ici, les masques tombent et l'on s'apparaît tel que l'on est vraiment : nu et désarmé, c'est-à-dire comme une finitude, une solitude et une incertitude. Ces trois caractéristiques se condensent dans une seule expérience : celle d'une désolation, qui trouvera à s'exprimer à travers trois questions abyssales : si par définition nous ne pouvons réussir aucune de nos actions, pourquoi continuer à vivre et à chercher à agir bien ? Si nous sommes tous enfermés dans notre indépassable solitude, pouvons-nous encore aimer et nous sentir aimés ? Et enfin, la vie a-t-elle encore un sens, si tout n'est qu'incertitude ?

## | LE DEUIL, POUR NE PAS VIVRE DANS LA HAINE

On comprend, à travers ces quelques lignes, que l'enjeu du deuil va bien au-delà du « psychologique ». Il faut y voir un processus complet, qui engage aussi, en les bouleversant, le spirituel autant que le biologique. Ce qui s'y joue est essentiel : il s'agit de se réconcilier avec soi-même, avec ce que nous sommes devenus à travers les circonstances de notre vie : se réconcilier et, si possible, aimer ce que la vie a fait de nous. Pourquoi, dira-t-on ? Parce que, si l'on vit dans la haine de soi, dans la souffrance de ce que notre existence est devenue, on se condamne au malheur. En effet, comment s'ouvrir à la possibilité du bonheur, si on n'aime pas ce que l'on est ?

## | LE DEUIL, MAIS PAS SEULEMENT

Le deuil est donc une voie incontournable. Mais ce processus de vie, qu'il appartient à chacun de nous d'assumer, ne suffit sans doute pas. Car pour se réconcilier autant qu'il est possible avec soi-même, et donc pour s'aimer, il faut sans doute se sentir aimable (quoi qu'il nous soit arrivé). Or, cela passe par l'amour d'un autre. En tant qu'endeuillé, on ne peut évidemment exiger l'amour de qui que ce soit. Et de toute façon, on a déjà assez à faire en travaillant à se déprendre de tout ce qui nous empêche d'être nous-même. Mais en tant que nous sommes parfois le prochain d'un endeuillé, ne nous revient-il pas, par notre amitié ou notre amour, d'apporter cette présence aimante ? En acceptant de ne pas savoir si elle sera reçue.

■ Jean-Michel Longneaux,  
philosophe, université de Namur

Vient de publier *Finitude, solitude, incertitude. Philosophie du deuil*, Paris, Puf, 2020.

