

L'artisanat du deuil

Charlie Crettenand

*Matinée As'trame "La mort c'est la fin de la vie, pas la fin de la relation",
Perspective narrative sur le deuil, 02.02.2023*

J'aimerais vous faire part de ma dernière découverte en matière de deuil, une découverte surprenante et bouleversante qu'il me faut vous partager... Elle est issue d'une conversation initiée par Wintana, étudiante en Soins Infirmiers, qui m'a écrit en décembre après que j'eusse donné un cours sur le deuil... Wintana est d'accord que je vous en parle et je la remercie infiniment.

Voici ce que Wintana écrit : "Aujourd'hui, je peux parler de maman et de mon oncle en relevant de beaux souvenirs, ce que je n'arrivais pas à faire auparavant et ça fait du bien, de les honorer de cette façon. Sentir mon coeur frissonner lorsque je parle d'eux me rappelle combien je les aime pour ce qu'ils ont été et je continuerai de les aimer !"

Pour le dire avec Lorraine Hedkte (2021), "aller de l'avant et oublier me semblent une façon cruelle de traiter une personne ou même un animal que nous aimons et qui est mort·e".

En accompagnant des personnes endeuillées, Michael White, co-fondateur de l'approche narrative, a saisi la violence des injonctions normatives consistant à "dire adieu" et tous les dérivés de "faire un bon deuil" après la perte d'un·e proche chère à leur coeur... En effet, comment comprendre l'incitation habituelle à détisser les liens d'appartenance ?

Les personnes résistant à ces normes voient leur expérience taxée de "deuil pathologique". Elles consultent d'ailleurs parfois en demandant à être "re-normalisées", ayant bien saisi l' "anormalité" supposée de leur propre cheminement différent. "Aidez-moi à finir mon deuil", "j'aimerais que tout cela appartienne au passé", "mes enfants disent que je dois arrêter d'être triste et aller de l'avant", ai-je entendu dans ma propre pratique au fil des ans.

Quelle voie d'accompagnement alternative pourrait se présenter ? Sur quelles autres métaphores pourrions-nous nous appuyer ?

Pour y répondre, Michael White s'est inspiré des rituels des Aborigènes consistant à maintenir le contact avec les défunt·es et les intégrer dans la vie quotidienne. En écoutant les personnes endeuillées raconter leur vécu, Michael a proposé de les inviter à "dire bonjour à nouveau" à la personne défunte, à ce qu'elle a apporté dans leur vie et réciproquement; "dire bonjour à nouveau" à ce que la relation a signifié et à la façon dont elle continue de les accompagner... L'article, publié en 1988 en Australie, a eu un effet saisissant dans les milieux d'accompagnement. Plus tard, son travail a été repris, développé, coloré notamment par Lorraine Hedkte, thérapeute narrative, qui a imaginé cette phrase qui a inspiré le titre de cette matinée "La mort, c'est la fin de la vie, pas de la relation" (2004).

Oui, la relation peut perdurer au-delà de la mort, mais comment ? De quelle(s) manière(s) guider les gens à travers leur propre expérience ?

Écoutons Wintana s'exprimer à l'issue de mon cours : "Tu as été pour moi la voix de la justice qui venait nous rappeler qu'être endeuillé·e n'est pas un choix mais bien au contraire, un droit !"

Alors, je lui ai demandé :

Qu'est-ce que ça change, pour toi, de dire qu'être endeuillée est un droit au lieu d'un choix ?

Qu'est-ce que ça te permet d'affirmer qui est précieux pour toi ?

A notre tour de nous demander, en tant que professionnel·le·xs : comment pourrions-nous incarner cette "voix de la justice" pour les personnes que nous accompagnons ? Comment rendre justice aux histoires d'amour qui les lient à leurs proches, mêmes disparu·es ?

Conversation co-mémoratives

"Que veulent les mort·es ?", pouvons-nous nous demander avec la philosophe Vinciane Despret. Renversant la grammaire conventionnelle, Despret répond : "les mort·es veulent être souvenu·es..."¹ Je crois que nous pouvons faire ce pari dans la grande majorité des situations...

En approche narrative, les conversations co-mémoratives permettent aux personnes de se connecter aux meilleurs souvenirs, aux contours de la relation avec la personne défunte, à ce qui importe le plus, qui peut fonctionner comme un phare dans la nuit, à travers les moments les plus difficiles entourant la perte d'un être cher. Elles sont guidées par des histoires d'amour, de force et de connexion.

Abandonnant l'injonction à "tourner la page", on s'intéresse à ce qui continue d'être nourrissant et vital...

Concrètement, les conversations co-mémoratives peuvent simplement commencer ainsi : "parlez-moi de la personne décédée... Qui était-elle ? Qu'aimait-elle ? Qu'aimiez-vous partager ensemble ? Qu'est-ce qui vous plaisait dans cette relation ? En quoi pouviez-vous compter sur elle, dans quel moment ? Qu'appréciait-elle de particulier chez vous ?" On ne parle jamais si simplement des défunt·es et pourtant, c'est si bon !

C'est Michael White qui a, le premier, imaginé ce terme de "Re-membering conversations" en s'appuyant sur les travaux de l'anthropologue Barbara Myerhoff.

Chercher à faire connaissance avec la personne décédée, à travers la personne endeuillée, à rendre le souvenir actif et vivant. S'intéresser à la manière dont les souvenirs façonnent nos vies. Explorer comment se souvenir ensemble permet de s'affilier à nos groupes d'appartenance... Naviguer au sein de cette relation. Aborder l'impact de la personne décédée sur la vie de la personne endeuillée et la contribution de cette dernière à la vie de la première...

¹ Crettenand, C. (2018).

Je souhaiterais partager quelques illustrations de questions co-mémoratives, composées par David Denborough, Margie Pitcher, Gitta Leibherr et Lorraine Hedtke, dans un article publié pour la première fois en 2008² :

- * Y a-t-il des endroits particuliers où vous allez qui apportent du réconfort par rapport à la perte ?
- * Pourquoi ces lieux sont-ils particuliers ? Pouvez-vous raconter une histoire à propos de ces lieux ?
- * En ce moment de perte, y a-t-il des odeurs, des sons, des chansons, des textures, des goûts, des danses, etc. qui vous tiennent particulièrement à cœur ? Lesquelles ? En quoi ?
- * Y a-t-il des choses à propos de la personne décédée que vous aimeriez poursuivre dans votre vie ?
- * Y a-t-il des valeurs, des rêves ou des façons d'être particulières que vous souhaitez garder avec vous et faire croître ?

Les conversations co-mémoratives permettent d'aller bien plus loin que ce qu'on nomme habituellement "souvenir". Lorsque la personne se connecte à ce qu'elle connaît de la personne défunte, on l'invite à "subjonctiver la réalité" pour reprendre une expression du psychologue Jerome Bruner. "C'est la voix du "comme si" qui nous intéresse, celle issue d'un monde mouvant, transformatif, hybride, liminaire"³. Concrètement, cela passe par l'utilisation du conditionnel dans nos questions. Par exemple, "si la personne défunte était là, que dirait-elle de la manière dont elle vous voit gérer cette passe difficile ?"

On peut même s'appuyer sur des objets gardés en souvenir de la personne défunte, qui, comme par magie, prennent vie le temps d'une conversation, pour nous raconter la relation dont ils ont été témoins. C'est ce que j'ai développé dans le chapitre "Conversations co-mémoratives : redonner sa voix au souvenir" dans le livre "Dire Bonjour à Nouveau" co-écrit en 2018 et coordonné par Catherine Mengelle et Pierre Blanc-Sahnoun.

Mathilde avait choisi le bracelet qu'elle porte à son poignet, en souvenir de la dernière activité qu'elle avait partagée avec sa maman, morte du cancer quelques mois après. Lorsque je lui demande "si ce bracelet pouvait nous répondre, qu'aurait-il à dire sur la relation entre ta maman et toi ?". Et Mathilde de répondre : "il dirait que cette relation était quand même importante car il est resté sur mon bras. Il dirait que c'était une relation soudée et forte. Il ajouterait qu'on a les mêmes goûts car on est vite tombé d'accord sur le choix de ce bracelet. Quelque chose d'hyper simple, qui ne tape pas à l'œil."⁴

Co-mémorer c'est s'arrêter un instant, temps suspendu, pour exprimer son attachement à la personne décédée, prendre soin de la relation et donner du sens à notre vie à l'aune de ce lien...

Lorraine Hedtke prétend même que "les conversations co-mémoratives seraient l'avenir de la psychologie du deuil"...

Quoiqu'il en soit, voici ce que Wintana m'a écrit, à l'issue de mon intervention :

"Ces quelques heures de cours avec toi m'ont simplement permis de ne plus accepter que la communauté déshumanise ce combat de deuil"

² Cf. Denborough (2022).

³ Crettenand, 2018.

⁴ Crettenand, 2018, p.247.

Quel compliment ! Cela m'honore immensément et je suis touché·e par cette permission qu'elle s'est donnée. Je m'empresse alors de lui demander : *Comment vois-tu la vie à partir de cette grande décision ? Qu'est-ce que ça va permettre de ne plus accepter que la communauté traite ainsi le deuil ? Qu'est-ce que ça va permettre de bâtir ?*

Vous l'aurez compris, je ne peux vous transmettre une nouvelle modélisation du deuil selon l'approche narrative, des étapes ou des outils. Je ne peux que vous raconter des histoires, vous inviter à lire et vous inspirer des ressources que je mettrai à votre disposition⁵...

“L'amour ne meurt pas quand la personne meurt” Lorraine Hedkte
“Love doesn't die when the person dies”

Il s'agit, selon moi, d'une question de posture professionnelle. Celle qui autorise les personnes à honorer leur(s) proche(s) décédé·e(s) et à invoquer leurs histoires d'amour dans leur vie, comme n'appartenant pas simplement au passé mais tissées dans la trame unique de leur vie... Une posture professionnelle où l'on porte en nous la confiance que les personnes ont les capacités intrinsèques de faire face à la douleur infinie que représente un deuil.

La métaphore qui m'accompagne depuis plusieurs années est celle d'un pont suspendu. En perdant un être cher, je me retrouve propulsé·e·x sur un pont suspendu, dans le vide, quittant la berge qui m'était familière. Cheminer signifie affronter le vide, l'absence, la nouveauté, l'imprévisible, sortir du “connu et familier vers ce qu'il est possible de connaître”, pour le dire avec Michael White.

Un deuil, comme tant d'épreuves sur notre chemin, est une “migration identitaire”, selon l'expression de Michael. Le traverser signifie qu'on n'est plus la même personne et qu'on ne sait pas encore qui l'on deviendra. C'est un bouleversement total des repères et une opportunité de se découvrir différemment, soi-même et les relations qui nous entourent et nous nourrissent...

Il me semble opportun de considérer l'accompagnement du deuil comme un artisanat, à l'instar du titre du dernier livre de Lorraine Hedkte et John Winslade⁶. Grâce à nos questions, notre rôle en tant que professionnel·le·xs est d'inviter à des conversations qui cartographient le propre cheminement de la personne accompagnée, en s'appuyant sur ses histoires.

Lors d'une conversation narrative, Magda, 23 ans, dont la mère est décédée lorsqu'elle avait 12 ans, partage : “Aujourd'hui, j'ai réussi à avoir avec elle comme relation celle qu'un voilier a avec le vent. Y'a des moments où je me perds, je navigue un peu mal et le vent ne souffle plus dans mes voiles. Mais je pense qu'elle est le vent qui souffle dans mes voiles.”⁷

⁵ Et notamment la modalité du “certificat de vie”, traduite par Foltran, 2022.

⁶ Hedkte, L. & Winslade, J. (2017). *The Crafting of Grief. Constructing Aesthetic Responses to Loss*. Routledge.

⁷ Crettenand et Soullignac, 2014.

Une histoire de cœurs qui frissonnent

Laissez-moi vous raconter des histoires d'amour, des histoires de cœurs qui frissonnent. Cette histoire c'est la mienne, c'est peut-être la vôtre. J'espère qu'elle sera un peu la nôtre...

Je suis aujourd'hui accompagné-e par Seb, mon compagnon artiste, qui vous proposera un moment de co-mémoration en musique à l'issue de mon récit...

Ma mère est morte entre le 2 et le 4 février 2002. Vous vous demandez sûrement : comment fait-on pour mourir sur une période de 3 jours ? 2002, il y a 21 ans. J'avais 16 ans.

Je n'ai aucun souvenir, ou presque, de la période avant et celle d'après. Vous allez me dire, c'est normal, 21 ans plus tard... Pourtant ces quelques jours sont gravés dans ma mémoire.

Permettez-moi de vous y emmener quelques instants...

Nous voilà le samedi 2 février 2002 au matin. C'est là que j'ai embrassé ma mère pour la dernière fois avant de me rendre à ma répèt' de musique. Les Karalis il s'appelait mon groupe éphémère, en l'honneur du nom du groupe de mon père adolescent qui écumait les mariages valaisans avec son frère jumeau et sa sœur. J'ai embrassé ma mère pour la dernière fois, sauf que je ne savais pas que c'était la dernière fois. Sinon vous pensez bien que je me serais appliqué-e... Je ne lui aurais pas claqué un bec sonore sur la joue, mais plutôt un doux dans le cou, un à faire frémir, un qui lui aurait donné envie de mettre un terme à son lugubre projet de mettre "fin à ses souffrances". C'est sûr que quand tu meurs, tes souffrances essuient leur point final, sauf que ce n'est pas la seule chose qui se termine. La vie aussi en est emportée... Bref, tout ça pour dire que je lui aurais dédié une embrassade à faire repartir des battements de coeur, à insuffler la Vie, à embraser le quotidien, à enchanter le banal, le médiocre et la douleur. Mais comme je ne savais pas que ça serait le dernier, j'ai sûrement donné un bec rapide, pressé-e de rejoindre mes musiciens et me sentir grand-e... Et donc je ne l'ai jamais revue. Vivante, je veux dire...

De retour de ma répèt', elle avait déjà mis les voiles. Mon père est venu nous chercher mon frère et moi pour passer le week-end chez lui et quand il nous a ramenés le dimanche en fin de journée, toujours pas de maman en vue... Là commencèrent de longues heures d'attente à l'agonie dont je vais vous passer les détails sordides mais qui se finirent le lendemain, lundi 4 février 2002, vers 16h. Au moment où on l'a retrouvée, pendue dans notre studio d'une station de ski. Quand je dis "on", c'est un jeune pompier qui a dû être traumatisé par l'expérience, j'en suis très désolé-e pour lui. Je me doutais de cette nouvelle, je pressentais le drame, mais lorsque je l'ai apprise, je me suis retrouvé-e comme dans un cocon d'ouate dans lequel je ne percutais plus rien, les éclats de voix alentours me semblaient déformés, allongés, comme des sons étirés. Je pense que ça s'appelle un choc traumatique...

Tout ça pour expliquer que ma mère était morte quelque part entre le 2 et le 4 février 2002. "Quelque part entre", ça pourrait être le 3 mais on n'en est pas sûr-es. Le médecin légiste a dit le 2, l'acte de décès stipule le 4, et dans nos cœurs, c'est quelque part entre le 2 et le 4. Ma mère a réussi l'exploit du chat de Shrödinger. Morte et pas morte en même temps. Un temps suspendu, liminalité, où tout est possible, comme son contraire.

Donc nous voilà 21 ans plus tard. 2 février 2023. Me croirez-vous, après tout ce que je vous ai dit, que je n'ai pas vu le truc venir quand j'ai accepté de donner une conférence pour la fondation

As'trame sur le deuil à cette date-là ? Peut-être pas... Toujours est-il que le hasard a des airs de messenger...

Je suis ici pour vous raconter des histoires d'amour, des histoires de cœurs qui frissonnent. En voulez-vous une ? Une simple et qui touche en plein cœur ?

Le 3 février 2014, il y a 9 ans, j'ai donné naissance à un petit être humain. Pour la première fois, je suis devenu·e mère, moi l'être qui ne l'avait plus. Mère en liminalité. Mère dans le champ des possibles. Mère dissidente. Mère sans lignée de femmes. Mère, père, parent. Tout ça à la fois. Pour mon plus grand bonheur. Bienvenue, Olive ma muse !

Une autre histoire de cœurs qui frissonnent est celle qui m'unit à Wintana. Toi Wintana, qui m'écris après avoir perdu ta mère d'un cancer à l'âge de 17 ans puis ton cher oncle à 21 ans. Toi qui a entendu un air de liberté dans mes paroles, toi qui les as saisies au vol. Toi Wintana, qui, pour la première fois de ma vie, a osé me rendre des questions...

Je cite un extrait de son mail : "J'ai été rassurée aussi à un moment quand tu as dit, pendant le cours "il y a 10 ou 20 ans, je n'aurai pas été capable de parler comme je parle aujourd'hui". Je ne sais pas si je peux me permettre, mais est-ce que tu pourrais partager un peu comment tu as fait toi ? Comment as-tu trouvé ta voie ? Qu'est-ce qui t'a aidé dans ton parcours ? Qu'est-ce qui fait qu'aujourd'hui à travers ta passion tu es capable de transmettre aux autres ?"

Merci Wintana de t'être permise ces questions. On devrait toujours se permettre les questions posées avec intérêt pour la vie de l'autre... Les questions qui, quand on les reçoit, nous rendent curieux·ses de notre propre vie.

C'est le moment de vous raconter mon histoire d'amour avec As'trame...

Peu après avoir perdu ma mère, à 17 ans, j'ai rencontré la fondation As'trame à Lausanne. La personne que j'ai rencontrée m'a parlé des groupes de soutien avec des ados endeuillé·es et je me suis dit "oui voilà, c'est exactement ça qu'il me faut !". Je ne savais pas très bien pourquoi mais c'était une évidence. Malheureusement, il n'y avait pas, à ce moment-là, parmi les familles qui consultaient, d'autres ados qui souhaitaient rejoindre un groupe... J'ai gardé cela dans un coin de mon cœur et lorsque j'étais étudiant·e en psycho, j'ai postulé pour un stage à As'trame, parce que je voulais contribuer à ce projet en lequel je croyais. Cela n'a pas fonctionné... Quelques années plus tard, peu après mon installation en Valais en 2012, j'ai appris que l'antenne valaisanne cherchait du monde pour reprendre le flambeau. Ce fut le bon moment pour se lancer !

J'étais (et je reste) convaincu·e de la puissance du travail en groupe, de favoriser un contexte dans lequel les personnes se rencontrent pour parler et échanger autour de ce qu'elles ont vécu, mis en place, trouvé comme combines et stratégies pour "faire face" aux épreuves qu'elles traversent et vont de l'avant, même si c'est en zigzagant...

Peu après avoir débuté à As'trame, la fondatrice Marie-Dominique Genoud était sur le point de prendre sa retraite et m'a proposé de me former à donner des formations sur le deuil. Je me suis dit que c'était extraordinaire car je rêvais d'enseigner depuis longtemps et ignorais comment m'y prendre... En outre, j'avais bien conscience à quel point parler de la mort et du deuil était tabou, y compris parmi les psys et les professionnel·les de la santé et du social, même si cela peut paraître

aberrant. Je me suis dit que je devais absolument en parler et tenter de partager ma conviction profonde du bien-fondé de parler de la mort comme faisant partie de la vie, et ce, dès l'enfance. A mon sens, on rendrait grand service aux gens à ne pas tenter de cacher la réalité de notre finitude, qui est de toute manière ce vers quoi notre vie nous mène, et peut arriver par des chemins si soudains et inattendus...

Ce qui m'a aidé-e dans mon parcours ? Je dirais :

* l'amour et le soutien itératif de mon père qui, encore aujourd'hui, est le relecteur privilégié de mes écrits (même s'il donne principalement des indications sur la forme, et non le fond de ce que j'écris, il dit que cela relève des spécialistes et que ça le dépasse... Je crois qu'il n'a jamais été très fort pour exprimer sa fierté et j'aime croire que cette fausse humilité de sa part est une façon de me dire que je suis légitime dans mon rôle et que mes idées valent la peine) ;

* ensuite, le souvenir que ma mère pétillait lorsqu'elle désarçonnait les gens en face d'elle en faisant preuve d'humour et de finesse; elle était pleine d'esprit ! Je me rends compte de sa préférence d'adopter une posture parfois incongrue, souvent inhabituelle et tout à fait disruptive dans une relation. Cela la remplissait d'Enthousiasme et d'Exubérance ! Cela m'a aidé-e à écouter mes petites voix intérieures, et surtout celles qui m'entouasment, m'émerveillent, piquent ma curiosité, me touchent émotionnellement. Être prêt-e à se faire bousculer, oser bifurquer, relationner pour grandir...

Au final, c'est un peu comme Wintana l'a fait avec moi en débutant une conversation par écrit et en me confiant ses résonances et questions...

Vous vous rappelez de la phrase de Wintana qui a initié cette conférence ?

C'était celle-ci : "Aujourd'hui, je peux parler de maman et de mon oncle en relevant de beaux souvenirs, ce que je n'arrivais pas à faire auparavant et ça fait du bien, de les honorer de cette façon. Sentir mon coeur frissonner lorsque je parle d'eux me rappelle combien je les aime pour ce qu'ils ont été et je continuerai de les aimer !"

Et moi, je lui ai répondu, à la manière du témoin de l'Extérieur⁸ : *J'aime beaucoup l'expression "sentir mon coeur frissonner lorsque je parle d'eux". C'est comme si je pouvais, grâce à toi, imaginer une nouvelle fonction à mon coeur : il palpite, il permet à mon sang de se régénérer, il conduit la vie dans mes veines; symboliquement, mon coeur me permet d'aimer... Et tout à coup, mon coeur s'est mis à "frissonner", un rôle bien particulier qu'on ne peut ressentir que lorsqu'on est touché-e par la malédiction de perdre un être aimé. Cette malédiction se transforme en bénédiction du "cœur qui frissonne". J'adore cette idée, elle me remplit d'allégresse, merci ! Que penses-tu de cela ?*

Et vous, qu'en pensez-vous ?

⁸ Carey et Russel, 2003.

Auteur·e

Charlie Crettenand, psychologue-psychothérapeute en approche systémique et narrative, écoféministe queer

Site : [Trame Narrative](#) |

Contact : ccrettenand@trame-narrative.ch

Références

- * Carey, M. and Russel, S. (2003). Outsider-witness practices: some answers to commonly asked questions. *The International Journal of Narrative Therapy and Community Work*, n°1. DCP. Adelaide.
- * Crettenand, C. & Soullignac, R. (2014). Le deuil : trop ou trop peu d'appartenance(s) : Perspective de l'approche narrative. *Thérapie Familiale*, 35, 429-437.
- * Crettenand, C. (2018). Conversations co-mémoratives : redonner sa voix au souvenir. Dans Mengelle, C. et Blanc-Sahnoun, P. *Dire bonjour à nouveau*. Satas.
- * Denborough, D. (traduction française: 2022). *Redécouvrir les histoires de notre vie: Thérapie Narrative au quotidien pour retrouver l'inspiration et transformer*. Satas.
- * Foltran, D. (2022). Quelques notes à propos de l'article de Mohamed Fareez "Le certificat de vie : un outil métaphorique dans l'accompagnement narratif du deuil" (2015). Disponible sur : <https://static1.squarespace.com/static/61d70d4ff333db43307b3711/t/6280e9cbe7f0424662af8032/1652615632290/Certificat+de+vie+-+outil+pour+le+travail+de+deuil.pdf>
- * Hedkte, L. & Winslade, J. (2017). *The Crafting of Grief. Constructing Aesthetic Responses to Loss*. Routledge.
- * Hedkte, L. (2021). *Defining the Future of Grief Psychology with Love*, Ted Talk xCSUSB (California State University San Bernardino). Disponible sur : [Lorraine Hedtke: Defining the Future of Grief Psychology with Love | TED Talk](#)
- * Hedkte, L. Site internet avec de nombreuses ressources (en anglais) : <https://rememberingpractices.com/about-lorraine-hedtke/>
- * White, M. (1988). *Dire bonjour à nouveau : intégrer la relation perdue dans la résolution du chagrin*". Disponible sur : [Dire à nouveau bonjour maj dernière. Michael White](#)

Pour les enfants :

Thomas, I et Egnéus, D. (2021). *Renarde, une histoire sur le grand cycle de la vie*. Éditions Quatre Fleuves.