

Hélène Mathet-Faure

Au creux de nos manques

**Explorer ses deuils à travers
les blessures émotionnelles**

JouVence

Dans la même collection aux Éditions Jouvence

Corps libre, cœur sauvage, Patricia Olive
Réécris ton histoire (avant qu'elle flingue ta santé), Valérie Broni
Le Livre des secrets de famille, Caroline Derumigny
Ce bouquin est moins cher qu'une thérapie, Liz Kelly
Comment agir face aux gens en colère, D^r Ryan Martin
Adieu la culpabilité, Yves-Alexandre Thalmann
Osez la lumière !, Loïc Landrau
Daronne et lesbienne, Mélanie Gire
Fukko, les 12 secrets des Japonais, Nicolas Chauvat
C'est le chaos là-haut !, D^r Sandra Stallaert

Éditions Jouvence

Route de Florissant, 97 – 1206 Genève – Suisse

Site Internet : **www.editions-jouvence.com**

E-mail : info@editions-jouvence.com

Catalogue gratuit sur simple demande.

© Éditions Jouvence, 2026

ISBN : 978-2-88984-076-2

Couverture : Virginie Cauchy

Correction : Ségolène Estrangin

Mise en pages : Valérie Boukobza

Illustrations intérieures : Adobe Stock © nastyasklyarova

Tous droits de traduction, reproduction et adaptation réservés pour tous pays.

Sommaire

Avant-propos.....	11
Introduction.....	13
 Partie 1 – Reconstruire malgré les ruines : un processus thérapeutique clinique, vivantiel et symbolique	
La « destruction » du deuil	17
Les ruines restées en l'état.....	23
Faire bouger les pierres de nos ruines.....	25
Entendre le silence	25
Se mettre en travail.....	26
Faire bouger les anciens murs de notre pensée	30
La peur de perdre : comprendre l'ego	30
Les blessures émotionnelles	33
Une approche des blessures émotionnelles à travers l'Ennéagramme	35
Une nouvelle approche du deuil	37
Reconstruire et se reconstruire : intégrer les blessures émotionnelles	40
Comment identifier sa blessure émotionnelle dominante?	41
Comment intégrer la puis les blessures émotionnelles?.....	45
Se donner la permission de guérir	46

Pour bien utiliser ce livre.....	52
---	-----------

Partic 2 – La tête pensante, la tête panse...57

La blessure d’envahissement.....	63
Quand les symboles donnent forme à l’invisible.....	66
Quand la grossesse est une façon d’ouvrir	
la boîte de Pandore.....	68
La maternité : entre deuils et accueil	70
La blessure émotionnelle	77
Oser se dire	79
La blessure d’enfermement.....	84
Perte du sentiment amoureux ou perte de soi?	87
Au deuil de soi.....	92
L’infidélité : entre deuils et réparation	93
Se rencontrer	96
La blessure émotionnelle	99
Oser être fidèle à soi	101
La blessure de trahison	104
Quand les mots ont le pouvoir de changer	
notre réalité.....	107
La théorie de l’élastique	109
Faire histoire	110
Le deuil du dieu Travail	110
La blessure émotionnelle	114
Oser la loyauté envers soi-même	117

Partic 5 – « À corps » et accord121

La blessure d’infériorité	126
Le deuil des réponses impossibles.....	129

Un lieu de vie, un lieu pour reprendre vie...	
un lieu à soi	131
La blessure émotionnelle	135
Oser la vulnérabilité, oser écouter son corps.....	136
Encrer ses deuils tel un ancrage.....	138
La blessure de conflit.....	141
Le temps qui passe... n'efface rien!.....	144
Devenir le phénix de son histoire	146
Le corps est un langage à lui seul.....	148
Envoyer valser!	152
La blessure émotionnelle	153
Oser marcher vers sa vérité	154
La blessure d'injustice	159
La maladie et ses deuils multiples	161
Se réparer par le lien	164
La blessure émotionnelle	167
Les héros n'ont leur place que dans les livres.....	169
Oser la souplesse!.....	170
 Partie 4 – En plein cœur, ouvrir le cœur	 177
La blessure de reconnaissance.....	183
Les traces du passé	188
La traversée des saisons comme dialectique des deuils silencieux.....	193
La blessure émotionnelle	196
Oser laisser tomber les trophées!.....	197
La blessure d'humiliation	201
De l'absence au silence : la perte d'existence.....	204
La fratrie endeuillée.....	206

Accepter l'absence.....	208
La blessure émotionnelle	212
Oser être une « maman » pour soi-même!	214
La blessure d'abandon	218
Le deuil animalier.....	220
Le deuil par procuration.....	223
De l'ombre à la lumière	225
La blessure émotionnelle	226
Oser devenir ce « monde en soi ».....	229
Et pour finir.....	235
Synthèse	245
Un dernier mot	247
Remerciements.....	249
Bibliographie	251
À propos de l'autrice	257
Notes	259

Avant-propos

Ce livre, je l'ai écrit tel que j'aurais aimé le lire. Il a été motivé par une connaissance clinique, une sensibilité criante et un ressenti intuitif. Ce livre parle de vous, de nous, d'elles et d'eux. Ce livre a la plume un peu romancée, mais toutes ces vignettes cliniques décrites ont été écoutées et accompagnées. Certes, j'ai fluidifié la parole recueillie afin que cela vous soit plus agréable à lire. Car, parfois, il faut plusieurs séances pour obtenir tous les éléments évoqués ici.

J'ai écrit au nom de tous les deuils : ceux multiples, ceux non dits, ceux inavouables, ceux incompris, ceux rejetés et ceux tellement redoutés qu'ils ne portent même pas de nom. J'ai écrit pour que chacun puisse être reconnu dans sa souffrance et trouve un espace de bienveillance.

Je vous propose avec douceur un « chantier » thérapeutique autour du deuil ; afin de mieux vous connaître et de retrouver une équanimité intérieure.

Cet ouvrage est là pour vous aider à traverser la douleur, à transformer le manque en une force, à honorer le lien. À plonger dans vos ombres, face aux manques, à la dépendance, aux blessures d'enfance et, peu à peu, à reprendre le pouvoir sur vous-même. Apprendre à vous connaître et à vous aimer, à exister pour et par vous-même. À honorer la vie.

**« La vie mettra des pierres sur ta route,
à toi de décider si tu en feras des murs
ou des ponts. »**

Coluche

Introduction

Chaque histoire est unique, chaque patient l'est aussi. Nous sommes tous unique, et nous avons tous en commun de traverser des deuils multiples voire de multiples deuils en cascade. La vie est ainsi ; une traversée de deuils innombrables.

Et si le temps est la plus belle des richesses, il est aussi l'éternelle détresse de l'endeuillé. Face aux dates qui passent et qui délitent nos souvenirs, nous sommes comme Ulysse rêvant son retour à Ithaque. Or Ulysse va se confronter au temps. Le temps n'apaise pas les souffrances, il offre juste la possibilité de monter à bord du navire et de prendre la mer malgré les tempêtes de l'existence.

Dans l'alcôve de mon cabinet, comme l'écrivait Paul Éluard, « il n'y a pas de hasard, que des rendez-vous ». Plus que jamais, je sais aujourd'hui que nous sommes faits « par et pour » le lien. Et que nous nous réparons grâce à lui. Certaines voix, dans le domaine de la médecine, de la philosophie, de la psychologie réhabilitent la fragilité comme fondement de nos attachements. C'est en ce sens qu'avant toute méthode, avant tout outil dit « thérapeutique », il y a une rencontre. Et c'est dans cette rencontre que le travail psychothérapeutique peut se faire. Ces rendez-vous sont comme un fil entre la personne et le monde. Un temps pour se dire au-delà des mots, où les silences se font révélations.

Une écoute véritable pour accueillir la souffrance de l'autre et refuser de réduire l'homme à sa performance. Une respiration offrant une reconnaissance de cette réalité pour faire émerger une société plus juste et plus humaine. Un espace où la parole se fait libératrice et performative.

Toutes les ruines ne sont pas condamnées à rester en l'état. Bien évidemment, certains deuils nous marqueront plus que d'autres, certains seront indélébiles, certains nous accompagneront toute notre vie, d'autres nous feront dire que « c'était un mal pour un bien ». Mais tous, et cela sans exception, parleront de notre élan de survie, de cette force merveilleuse et admirable que nous avons pour nous relever. Mais aussi de nos ressources d'adaptation et de nos résiliences d'aujourd'hui.

Voici comment à travers ces deuils innombrables, comment à travers l'impermanence de la vie il va être question d'aller interroger nos blessures émotionnelles, offrant la possibilité de s'engager dans un travail de connaissance de soi et, ainsi, se réparer. Voici un processus psychothérapeutique pour reconnaître la dignité même dans la vulnérabilité et montrer à quel point, dans l'épopée de nos vies, existe une odyssée de la pensée. La véritable grandeur de l'homme ne se mesure pas à sa performance mais à sa capacité à rester debout, même blessé, et à tendre la main à celui qui tombe. Car l'héroïsme n'existe que dans l'ordinaire de nos vies.

Au creux de nos manques, oser dire pour oser être.

Parler des deuils, c'est alors inviter une dialectique de la saisonnalité de nos vies, de l'attachement et des séparations. C'est oser dire la vie tout simplement.

Alors c'est peut-être cela, l'ordinaire de mon métier : aider « mes » héros du quotidien à reconstruire leur palais en parlant de leurs ruines, leur permettre d'oser dire pour oser être !



Partie 1

**Reconstruire
malgré les ruines :
un processus
thérapeutique
clinique, vivantiel
et symbolique**

**« Il n'y a pas de bonne ou de mauvaise
manière de vivre son deuil.
Il y a seulement la vôtre. »**

Elisabeth Kübler-Ross



La « destruction » du deuil

Pour définir le deuil, je vais d'abord évoquer ce qu'il n'est pas : une maladie ou une quelconque pathologie mentale ! Et certainement pas une faiblesse de l'esprit dans une société qui valorise l'être humain performant. Le deuil n'est pas non plus une dépression, bien que mal accompagné il puisse évoluer vers une dépression caractérisée, un deuil dit « pathologique ». Dans ce cas, le deuil restera figé malgré les années qui passent. Et c'est en cela que si la souffrance devient trop envahissante et que les manifestations du deuil envahissent les sphères bio-psycho-sociales, un accompagnement approprié – psychothérapeutique et/ou médical – sera nécessaire. J'entends donc par là une altération de l'état de santé tant physique (variations importantes du poids, troubles du sommeil, changement de comportements) qu'émotionnel, avec une instabilité intense et une difficulté de régulation, ainsi que relationnel – avec des répercussions sur l'environnement social (rupture ou surinvestissement des liens familiaux, professionnels, amicaux) qui s'installeraient dans le temps. Ainsi, la frontière entre deuil et dépression reste fine et les deux partagent une symptomatologie commune (tristesse intense, perte d'appétit, troubles du sommeil, fatigue importante, désintérêt pour les activités habituelles, retrait social, difficulté de concentration et brouillard mental), mais les causes en sont différentes.

Le deuil est une réaction de notre système psychique face à une perte. C'est un **processus de cicatrisation psychique**

nécessaire pour préserver notre intégrité après la perte. Il correspond à un ensemble de manifestations émotionnelles, cognitives et comportementales face à ce danger que représente la perte du dit « objet » d'amour.

Un des modèles théoriques les plus connus et qui nous a permis de théoriser en étapes le deuil est celui proposé par Elisabeth Kübler-Ross¹, en 1969. Elle identifie cinq étapes aussi appelées les « cinq phases du deuil » survenant en réaction au choc de la perte significative (le plus souvent la perte d'un être cher, mais aussi tout autre type de perte). Elles peuvent se visualiser sous l'aspect d'une courbe sur la ligne du temps. Le choc représente le moment où la ligne du temps se casse, marquant un avant et un après.

Nous allons donc distinguer :

1. Le déni émotionnel. Cette réaction de déni souligne l'idée d'impossibilité à y croire pour notre mental (« ce n'est pas possible »). Le déni est un mécanisme de défense temporaire qui aide à amortir le choc de la perte et donne la possibilité au cerveau d'intégrer progressivement la réalité.

2. La colère. Cette émotion manifestée ici servira au mental pour marquer l'injustice de la perte. Une fois la réalité intégrée, l'émotion de colère envers soi-même, les autres ou cet autre, Dieu, la vie, etc. va nous envahir comme pour nous donner une illusion de maîtrise. C'est à ce moment que les « pourquoi » peuvent devenir très envahissants.

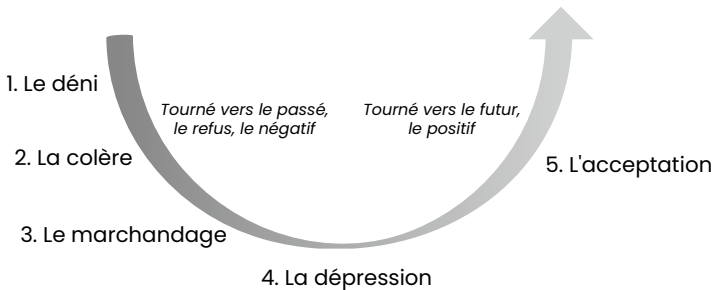
1. Elisabeth Kübler-Ross, *On Death and Dying*, Macmillan, 1969. Traduction française aux Éditions Robert Laffont : *Les Derniers Instants de la vie*.

3. Le marchandage. C'est une phase où l'on tente de négocier avec la réalité ou avec une force supérieure pour retarder la perte ou la douleur.

4. La dépression, que nous devrions nommer « humeur dépressive » pour éviter toute confusion avec la pathologie. L'émotion de tristesse prend le dessus, un profond chagrin et désespoir se font sentir, avec une perte d'intérêt pour le monde extérieur. J'insiste et insisterais à nouveau sur le fait que cette réaction est naturelle et saine.

5. L'acceptation. L'acceptation n'est pas se résigner ni oublier. Elle est une intégration progressive de la perte dans sa vie.

Bien évidemment, ces étapes ne sont pas linéaires et chaque deuil est unique.

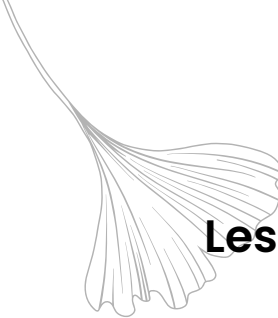


Penser le deuil en termes d'étapes et de processus psychique réaffirme qu'il ne s'agit pas d'oublier mais de restructurer le lien intérieur avec la personne disparue tout en continuant à vivre pleinement. « Le travail de deuil passe essentiellement par les mots et la confrontation au réel.

Il y a peu d'échappatoires. Ce travail implique [...] de se confronter à la palette de toutes ses émotions, de tous ses ressentis². » Ce processus, selon Christophe Fauré, ressemble à la cicatrisation d'une blessure physique : on ne choisit pas de guérir, cela se fait, il faut simplement accueillir la douleur avec douceur et patience. Le deuil se vit, il ne se fait pas, c'est en ce sens que nous parlerons de « processus vivantiel³ ».

2. Christophe Fauré, *Après le suicide d'un proche. Vivre le deuil et se reconstruire*, Albin Michel, 2007.

3. Le terme « vivantiel » a été introduit par Alfredo Caycedo, père fondateur de la sophrologie caycédienne, pour décrire ce qui est vécu intérieurement de manière consciente et existentielle. En héritage de mon cursus en sophrologie j'ai choisi d'évoquer le chemin du deuil d'un point de vue clinique, symbolique et aussi vivantiel, traduisant ainsi l'idée du deuil dans son vécu subjectif. « Vivantiel » désigne ainsi un vécu à travers sa pensée, sa conscience, son corps et ses émotions.



Les ruines restées en l'état

Être en deuil, c'est être au milieu d'un champ de ruines. Et nous aurons beau comprendre ce qu'est le deuil, cela ne suffira pas à reconstruire. Car quand un traumatisme, tel celui du deuil, est créé en nous, il faut avoir en tête que **nous n'agissons pas en fonction de notre âge actuel mais en fonction de l'âge où la blessure émotionnelle s'est créée**; j'y reviendrai plus en détail ensuite.

De plus, le deuil impacte l'esprit, le cœur et le corps de celui qui le vit.

Donc, la tête ne suffit pas si le processus n'est pas vécu dans le cœur et dans le corps.

Maintenant que vous avez compris d'un point de vue théorique le deuil, avec la tête, je vais vous proposer, au fil de ces pages, une approche du deuil différente. Elle ne vient pas remettre en question l'aspect théorique du deuil. Nous le verrons au fil de la lecture, cette approche est fondée sur des années de clinique et d'accompagnement invitant à penser le deuil pour panser la blessure de la perte et apprendre à mieux se connaître. Car malheureusement, c'est souvent dans les épreuves de la vie que nous en apprenons le plus sur nous-même.

L'approche proposée ici est un chantier. Nous sommes tous les artisans de nos vies. Le deuil plonge chacun de nous au cœur d'un long processus profondément émotionnel, bousculant, déstabilisant voire destructeur. Il nous faudra nous mettre au travail, regarder les ruines laissées par

l'absence, et reconstruire différemment et avec les traces du passé alors transmuté.

Le chantier est parfois long. Et souvent, source de découragement. Fatigué d'avoir tout donné et pourtant... cela ne suffit pas. L'épreuve de la souffrance nous confronte à nos limites, nous retranche jusqu'au désespoir. Le découragement est cette voix venue de notre âme nous murmurant « Je suis fatigué d'être fort, mais je ne veux pas renoncer ». Alors, comme j'aime le souligner à mes patients, n'oublions pas que l'humain est en chemin, que parfois le pèlerin aura besoin de s'arrêter. De faire étape. De souffler. Pour déposer un peu de poids. Pleurer, aussi, parfois. Et reprendre le chemin. Pas avant, pas après, juste à son rythme.

Puis un sentiment nouveau naîtra. L'absence sera marquée, le passé ne s'efface pas. Mais, il y aura cette richesse trouvée en nous, malgré la perte. L'absence cohabitera avec la contenance. La perte et le gain. Celui d'avoir fait un pas vers soi malgré la tempête. Celui de se connaître désormais dans son entièreté, celui d'avoir ouvert un chemin vers soi. C'est cela, le chantier.

Car toutes les ruines ne sont pas condamnées à rester en l'état, et avec les pierres nous pouvons bâtir à nouveau.



Faire bouger les pierres de nos ruines

Entendre le silence

Venir consulter un « psy », c'est en premier lieu venir verbaliser son histoire, verbaliser une histoire qui fait point de souffrance. Pourtant, bien que votre psychologue, psychiatre ou psychothérapeute ait besoin de ce matériel précieux – votre parole – pour vous mettre au travail, c'est surtout aux silences qu'il va s'intéresser. À ce qui n'est pas dit, en première intention, pour venir entendre votre souffrance et pouvoir mettre des mots sur vos maux. Derrière les silences crie souvent une profonde souffrance. Alors, dans l'espace psychothérapeutique nous écoutons les mots dits afin d'entendre ce qui fut maudit et, alors, dans cette alliance thérapeutique, entre le patient et son « psy », appréhender les silences criants de révélations.

Quand un patient pousse la porte de mon cabinet, je sais qu'en filigrane je vais découvrir une histoire de deuil. Comme si tout motif de consultation pouvait se résumer en un seul mot : DEUIL. Bien évidemment, la plupart du temps le patient ne l'envisage pas ainsi (ni même la population) et beaucoup en seront d'abord surpris. Puis, en posant le juste mot, un soupir de soulagement se fera entendre.

En effet, la plus grande blessure de l'humain est la « perte » avec son corollaire la « peur de perdre ». Si je dois être plus précise, il s'agit même de la peur de perdre l'amour. Nous

avons ancré cette blessure au moment de notre naissance, en perdant le monde fusionnel et omniscient du ventre maternel, un monde maintenant une sorte d'état utopique d'avant la conscience de soi et du monde extérieur. Cette vision souligne les dimensions fantasmatique, psychique et symbolique du monde originel⁴.

Un juste mot : deuil. Et commencer à faire bouger les pierres de notre pensée pour comprendre et agir.

Se mettre en travail

Repenser le deuil, c'est donc ouvrir un réel point d'apaisement et de guérison à l'être humain. Et pour cela il va falloir plonger dans l'invitation du processus du deuil. Une plongée telle une épopée qui va nous mener à traverser et à relire les différentes blessures émotionnelles que notre psyché a rencontrées au cours de notre vie, pour les ressentir, les comprendre, s'en libérer et revenir vers un tout. Réintégrer une forme d'unité malgré le chaos du deuil. **Accepter, agir et accueillir, voici l'épopée du deuil, exemple de résilience.** C'est ainsi que le processus clinique, vivantiel et symbolique du deuil va nous permettre d'aller interroger nos différents centres de compréhension (la tête, le cœur et le corps) pour nous permettre de traverser les blessures émotionnelles et ainsi revenir en une forme d'unité. Voilà le processus.

Entendre les silences.

4. Cette idée a souvent été reprise dans les travaux de Donald Winnicott, *De la pédiatrie à la psychanalyse*, Payot, 2018 et René Spitz, *De la naissance à la parole, la première année de la vie*, Presses Universitaires de France, 1997.

Verbaliser le deuil pour redonner sens à sa vie et exister.

Penser le deuil pour panser la blessure.

Au fil de mes années de clinique, j'ai appris à écouter chaque deuil et plus particulièrement ces deuils tus, multiples et impalpables. Ceux qui dérangent, ceux qu'on préfère ignorer, ceux que l'on ne nomme pas et ceux qui ne se racontent pas et, surtout, ceux qui viennent faire écho à nos histoires comme un élastique. Il est difficile de parler de deuil, car c'est accepter la souffrance. Alors souvent on fait silence. Et voici bien la deuxième peine du deuil, la condamner une fois de plus au silence.

À partir de quand a-t-on le droit de dire que l'on souffre ? À partir de quand doit-on se taire car notre souffrance incommode ? Nous nous confrontons à l'illusion de la souffrance hiérarchisable et mesurable.

Il y a des blessures que l'on enferme dans le silence, persuadé que la douleur doit rester invisible pour être digne. Des douleurs étouffées que l'on garde en tête et en plein cœur, là où personne ne pourra les contester. Et parfois, elles viendront éclater en plein corps comme pour dire qu'il faut les entendre. Nous avons appris qu'il nous fallait mériter le droit d'exprimer nos souffrances. Et cela est bien notre plus gros fardeau ! Car chaque souffrance est légitime, chaque souffrance doit être accompagnée.

Il y a ces blessures qui viennent rejouer des deuils plus anciens, parfois même familiaux, dont on n'avait pas toujours conscience. **Ce sont les poupées russes de la vie, un deuil en cache souvent un autre : c'est ce que je nomme**

la « théorie de l'élastique ». Et, là encore, existe un besoin de se dire pour se libérer, d'une parole performative.

Entendre le silence pour redonner de la place au deuil et à la souffrance.

J'ai pour seul leitmotiv que **la souffrance ne se juge pas mais s'accompagne**. Qui serions-nous si nous devions faire un baromètre de la souffrance? Que se cache-t-il derrière une souffrance? Que savons-nous de l'histoire d'une personne avant qu'elle se livre et ouvre les portes de sa psyché? Que vient raviver ce deuil? Quel est l'écho de nos souffrances?

Je n'ai jamais vu personne se remettre de la perte de son enfant. Je sais aussi que l'on ne parle pas assez de la douleur de perdre son parent. Quand un frère ou une sœur s'en va, l'insouciance de l'enfance s'éteint avec lui et cela quel que soit notre âge; je n'ai jamais entendu le contraire. Je connais la blessure béante du deuil. Le vide. Je n'ai jamais vu personne oublier. Le temps ne guérira pas toutes les blessures; mais ce que nous faisons de ce temps le peut.

Ainsi, j'ai vu des milliers de personnes résilientes.

J'ai entendu les amours perdues, j'ai écouté le deuil animalier, j'ai été touchée par les vies rêvées jamais matérialisées, j'ai accompagné l'absence sans la disparition. J'écoute avec la même attention ces deuils multiples et avec toujours autant de bienveillance, car je sais qu'ils nous racontent bien plus. Qu'un deuil peut venir faire résonance avec un autre.

Le deuil ne se fait pas. Il se vit. Il est vivantiel. C'est à travers un cheminement en neuf étapes que le deuil va se vivre. Neuf blessures émotionnelles qui vont nous amener à vivre le deuil dans notre tête pour Accepter, dans notre

corps pour Agir et dans notre cœur pour Accueillir (nos centres de compréhension). Neuf étapes qui vont nous imposer de s'arrêter sur les rives de notre histoire, pour faire jaillir la parole même vacillante. Nommer le deuil, écouter tous les deuils et commencer à s'apaiser. C'est dans cette audace, dans ce pas vers l'autre, dans ce pas vers soi, que commence alors la guérison.

Je vous invite à plonger avec douceur dans les abîmes du deuil, au creux de nos manques, dans les histoires de neuf personnes qui ne sont que le reflet de nos histoires, hommes ou femmes que nous sommes. Je vous invite à regarder et à écouter avec bienveillance ces histoires qui invitent à une lecture initiatique du deuil.

Je propose ici une approche du deuil comme un cheminement ; une plongée en soi nécessaire à la guérison. C'est un regard différent sur le deuil offrant une profonde introspection. Nous sommes les pèlerins de notre vie et nous allons devoir nous mettre en chemin sur les rives de nos deuils. Nous sommes les artisans de notre vie et nous avons un chantier à mener !



Faire bouger les anciens murs de notre pensée

La peur de perdre : comprendre l'ego

Depuis notre naissance, temps d'initiation à la perte d'un monde de fusion, notre psyché est marquée par cette peur de perdre, de vivre un manque. Voici le premier deuil incarné que nous allons vivre : celui de notre naissance. En quittant le ventre maternel – environnement chaud, protecteur et fusionnel –, nous expérimentons la perte originelle. Le passage d'un monde à un autre. La perte d'une fusion parfaite. Cette séparation vient nous initier à la conscience de l'absence et donc à la peur que quelque chose (ou quelqu'un) d'aimé puisse disparaître. Alors notre ego se met à nous murmurer la peur de perdre à nouveau cette fusion qu'il associe à l'amour. Cette confusion de notre ego devient pour lui une terre fertile pour les angoisses. Dès lors, nous partons en quête de cette fuite de la perte et du manque. Comme pour ne plus la revivre. Dès notre naissance, nous développons **un ego protecteur qui se construit pour éviter la souffrance de cette perte originelle.**

Or, si nous naissons dans le deuil c'est bien pour jaillir dans le cri de la vie!

Notre ego résiste. L'ego, en psychologie, c'est notre carapace de protection entre notre monde intérieur et ce que nous jouons sur la scène de la vie (ce que nous montrons aux autres). Demain nous inquiète et nous confronte aux

méandres de notre mémoire. Nous aimerions immobiliser l'instant, peut-être même remonter le temps et vérifier qu'en se quittant nous avons été liés à cet autre, à cet « objet d'amour ». Que nous avons compté pour l'autre. Que nous avons existé substantiellement. Or la vie ne se fige pas, elle est libre et nous emporte dans sa danse cyclique qui nous dépasse. Du berceau à la tombe, tout est phase, et au-delà de notre matérialité les cycles nous entourent encore et nous surpassent ; nous n'en sommes qu'un petit maillon comme l'ont été nos ancêtres, comme le seront nos descendants. Tout est cycle, tout est impermanence, ainsi va la vie, tout a une fin, tout est recommencement.

Chaque jour nous recevons cette invitation à redonner de la vie à notre vie et à la célébrer comme le plus précieux cadeau. Malgré cela, nous portons en nous une certaine nostalgie, comme un acte de résistance au temps qui passe. Vieillir est pourtant l'anxieux privilège de celui qui est vivant.

Notre ego résiste encore. Nous ne voulons pas être retardé par de tels questionnements, pour autant, nous n'allons pas nous mentir, la vie nous questionne. Elle nous met à l'épreuve de nos attachements et de nos séparations : comment survivre quand la souffrance nous submerge ? Comment survivre à la mort d'un proche ? Quelle destination voulons-nous prendre quand les ténèbres semblent avoir pris la place de la lumière ? Qu'est-ce que faire un deuil ? Pourquoi ? Pour quoi ? Mais alors comment ne pas succomber aux questions dévorantes ? Et la joie, peut-elle continuer à exister ? Et comment voulons-nous donner de l'épaisseur aux jours et à la vie ?