



FRÉDÉRIC RAEVENS

On pense ne pas y survivre, et pourtant...

En 2012, Jacqueline Ypersier a vécu l'indicible : en l'espace d'une nuit, elle perd son fils unique et ses quatre petits-enfants dans un incendie. Débute alors un long et difficile chemin, qui débouchera sur l'écriture d'un petit livre, plus de dix ans plus tard.

Nicolas Evrard

Qu'est-ce qui vous a poussé à raconter votre histoire, dix ans après les faits ?

J'ai une ancienne voisine qui a ouvert un café deuil. Un endroit où toute personne en deuil, quel qu'il soit, peut venir s'exprimer librement. Il permet de venir déposer sa souffrance, de pleurer si on en ressent le besoin, entre personnes qui se comprennent. Là-bas, j'ai parlé de mon propre cas, et cette amie m'a dit : « Jacqueline, tu tires les gens vers le haut, tu dis des choses vraies ». L'idée d'écrire un livre s'est finalement imposée. J'ai vraiment éprouvé un besoin de raconter mon histoire. Ne serait-ce que pour expliquer comment ça se passe, parce que rien ne nous prépare à cela. Au début, on est sous le choc. La période vraiment difficile ne vient qu'après. On se dit qu'on n'y survivra pas. Et puis, malgré tout, ça cicatrise. On s'habitue, sans jamais vraiment s'habituer. L'humain a une faculté terrible de résilience. Ce livre, c'est quelque part le point final de mon deuil, mais aussi une façon d'aider ceux qui sont au début de leur propre chemin.

Vous y racontez l'annonce du drame par la police, le choc, l'épave de dissociation qui s'empare de vous...

Vous devez d'abord réaliser que vous ne verrez plus votre enfant, vos petits-enfants. Ça prend du temps. Quand les policiers sont venus nous annoncer la nouvelle, j'ai directement dit à mon mari : « On ne va pas aller à Han-sur-Lesse, là où se situe la maison de mon fils, il n'y a plus rien à faire. On va aller auprès de ma belle-fille, qui est hospitalisée à Liège, elle doit avoir besoin de nous. » Mais dans la voiture, ça

revenait en boucle : « Je ne les verrai plus, je ne les verrai plus... ». J'ai pleuré trois jours sans interruption. Et je vous assure que ça fait mal. Physiquement mal. Pendant deux semaines, j'ai été prise en charge par ma plus jeune sœur. Mais, même si la famille est très présente pour vous, ce qui est mon cas, elle doit à un moment reprendre sa vie. Et vous vous retrouvez seuls...

Dns un premier temps, beaucoup de connaissances n'ont pas osé pas prendre de vos nouvelles. Vous les comprenez ?

Il y a un manque de spontanéité assez triste, dans notre société. Certains proches m'ont dit plus tard : « On n'osait pas venir. » Mais si, il fallait venir ! Quand on est dans une situation pareille, on a besoin que les gens viennent nous voir. Moi, quand ça m'est arrivé, une connaissance est simplement venue en pleurant et m'a dit : « Jacqueline, c'est vrai ce qu'on m'a dit ? » Et elle est entrée. Et ça m'a fait du bien. On ne réclame rien, on est pudique, mais il ne faut pas avoir peur d'aller vers les personnes en deuil. Les appeler. Venir les voir. Juste être là. Même si elles pleurent. Même si elles ne parlent pas. Le silence, l'isolement, c'est ce qu'il y a de pire. **D'autant plus que vous décrivez cette première année, quelques semaines après le drame, comme la période la plus difficile à vivre...**

C'est la plus dure, car c'est le début de tout. Tout vous ramène à ça. La première Saint-Nicolas sans eux. Le premier Noël. La rentrée. Les premiers anniversaires où il n'y a plus personne à fêter. Avant, je prenais chacun de mes petits-enfants quelques jours en vacances, chacun

leur tour. Là, tout à coup, la maison est restée vide. Comme si on n'avait jamais eu d'enfant, jamais eu de petits-enfants. Et puis le temps passe et vous voyez les autres continuer leur vie dans leur noyau familial, devenir grand-mère... Il y a un travail à faire sur soi-même pour ne pas devenir amère, parce que ce serait la pire des choses. Alors, vous essayez de participer d'un peu plus loin au bonheur des autres...

Comment avez-vous passé ce cap ?

Je crois que chacun fait comme il peut, il n'y a pas de recette, ni de conseils miracles. Chaque deuil est unique. Mais il faut petit à petit trouver quelque chose d'important pour soi, une sorte de jardin secret où se réfugier, qui apaise... À un moment, sur conseil de mon mari, j'ai pris un jeune chien, qu'il a fallu éduquer. Ce qui prend beaucoup de temps, encore plus quand c'est une race de grande taille. Ça peut sembler anodin, mais ce chien m'a vraiment aidée. La nature m'a fait du bien. Me promener où simplement m'asseoir au jardin, à regarder les oiseaux. Et puis le macramé : vous devez vous concentrer sur votre travail et oublier tout le reste. Car il faut s'occuper l'esprit, c'est capital... Et pour ceux qui en éprouvent le besoin, parler, écrire, ne pas s'enfermer.

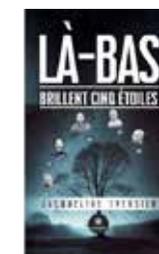
Vous avez aussi vécu une expérience forte avec l'hypnose...

On parle rarement de l'hypnose dans le cadre d'un deuil. Pourtant, si on est réceptif, ça peut vraiment apporter beaucoup. J'ai été hospitalisée pour cause de gros tremblements dans tout le corps. On m'a proposé de l'hypnose à l'hôpital, ce qui m'a fait du bien. Je me suis dit après coup que je pourrais continuer par la suite. Après plusieurs séances, je me suis retrouvée dans une cave sombre, avec une porte noire devant moi. La thérapeute

m'a encouragée à l'ouvrir. J'ai fini par oser. De l'autre côté, il y avait de la lumière, tous ceux que j'avais perdus et que j'aimais. Mon parrain, ma grand-mère... Et puis Olivier, mon fils, et les enfants. Ils étaient lumineux, riaient. Ils sont venus vers moi, ils m'ont serrée dans leurs bras. C'était si réel, si intense... Quelque chose de merveilleux. Puis, ils se sont transformés en petites lumières qui ont disparu dans un arc-en-ciel et que je n'ai pas pu suivre. En me réveillant, j'ai su qu'ils allaient bien. Et que moi aussi, quelque part, j'étais soulagée de les voir si bien.

Vous parlez de votre livre comme d'un « point final » de votre deuil. Douze ans après les faits, comment allez-vous aujourd'hui ?

Je vis avec mon fils et mes petits-enfants, je ne passe pas un jour sans penser à eux. Il y a des jours, des périodes plus difficiles que d'autres, mais ça va. Je me dis que la vie est belle et qu'il faut que je la vive bien, que j'en profite. Car je la vis pour eux.



Là-bas brillent cinq étoiles, Jacqueline Ypersier. Le Lys Bleu



GETTY IMAGES

Se reconstruire après un deuil

Si la perte d'un proche est toujours compliquée à vivre, certains deuils traumatisants semblent insurmontables.

La résilience est pourtant possible, même dans les cas les plus dramatiques.

Nicolas Evrard

● Il est des drames qui terrifient par leur seule évocation : le suicide d'un mari, la maladie incurable d'un enfant, une famille entière fauchée dans un accident... Ils nous touchent, même lorsqu'on n'est pas directement concerné. Des tragédies qu'on préfère alors observer de loin, en se disant très égoïstement « pourvu que cela ne m'arrive jamais, je n'y survivrais pas ». D'ailleurs, comment survivre à ce qu'on n'ose même pas imaginer ? Comment se relever alors que tout s'effondre ? Certains y parviennent pourtant. « Il se trouve que l'humain a des ressources incroyables, confirme Florence Ringlet, psychologue spécialisée dans l'accompagnement du deuil traumatique et qui travaille actuellement auprès de l'association de prévention du suicide « Un pass dans l'impasse », où elle vient notamment en aide à des proches endeuillés. Il existe toute une série de mécanismes de défense, d'étapes qui se mettent en place quand elles doivent. On parle d'un véritable travail, bien qu'en partie inconscient, et qui mobilise une énergie colossale, encore plus dans les situations de deuil compliquées. »

DES LEÇONS DE VIE ?

Un lent processus qui mène, le plus souvent, à une acceptation progressive : on n'oublie rien, mais on cesse de vivre dans la souffrance constante. C'est ce qu'on appelle la résilience. Elle reste possible – mais pas inéluc- ➔

Proches : Comment se comporter ?

Difficile de savoir comment se comporter face à une personne endeuillée. Il n'y a pas de règles strictes, mais dans tous les cas, un propos revient toujours : « mieux vaut être maladroit qu'absent ».

- Évitez les « Comment vas-tu ? » En deuil, la personne ne va globalement pas bien, inutile de poser la question en termes généraux. Vous pouvez en revanche demander « Comment ça va en ce moment/aujourd'hui » : il y a des jours où le moral est un peu meilleur ou un peu moins bon. Poser la question de cette façon permet de voir si le proche est dans un creux ou non. D'être dans l'instant présent.

- N'ayez pas peur de faire/dire mal les choses : soyez spontané, dites ce que vous avez envie de dire. Vous ne savez pas quoi dire ? Dites-le aussi. La présence suffit parfois. Et si la personne pleure face à vos propos, c'est peut-être simplement qu'elle relâche un peu la pression.

- N'ayez pas peur du contact physique : prendre l'autre dans ses bras, poser sa main sur son épaule fait parfois beaucoup de bien. Vous hésitez ? N'hésitez pas à demander l'autorisation.

- Soyez présent dans la durée : un deuil peut durer longtemps. Les premières semaines, le soutien est fort, mais c'est souvent moins le cas quelques mois plus tard. Gardez-le à l'esprit.

- N'hésitez pas à envoyer un petit message à certaines occasions, souvent difficiles à passer : anniversaire du défunt ou de mariage, fête des mères, dates de l'accident...

table – même dans les cas les plus extrêmes. Le grand public et les médias raffolent de ces « leçons de vie », et n'hésitent pas à les mettre en avant, comme s'il existait une feuille de route pour surmonter l'impensable. « Aujourd'hui, la résilience est un concept largement vulgarisé, au point d'être devenue une injonction sociale : il faut aller mieux, et assez vite, déplore Anne Verheyleweghen, psychologue et psychothérapeute à la clinique du trauma au CHU Brugmann. Certains patients culpabilisent de ne pas aller bien après un an. L'entourage, lui, voudrait voir la personne tourner la page, se distraire, sans comprendre pourquoi le deuil dure si longtemps. Ils disent qu'il



Dire à une personne qu'il faut être résilient, c'est comme dire qu'elle doit aller mieux : ça ne veut rien dire.

faut être « résilient », comme si ça tombait sous le sens. Mais dire à une personne qu'il faut être résilient, c'est comme lui signifier qu'elle doit aller mieux : ça ne veut rien dire. »

En réalité, la résilience est un cheminement personnel, sans calendrier prédéterminé. Son déroule-

ment varie d'une personne à l'autre et peut être grandement influencé par la nature du décès. En cas de deuil traumatique, ou de suicide par exemple, le processus est potentiellement plus long, plus complexe. « Le déni le plus fréquent face au suicide est de se dire qu'il n'est pas possible que le proche se soit suicidé, illustre Florence Ringlet. Il y a un besoin viscéral de donner un sens à l'incompréhensible. Et plus on est lié à quelqu'un, moins on peut imaginer qu'on n'ait rien à voir avec sa mort. »

« ON ESSAYE JUSTE DE SURVIVRE... »

Les chercheurs décrivent le travail du deuil à travers différentes étapes (choc, déni, colère, désorganisation, reconstruction...), mais pour ceux qui le vivent, la réalité est bien plus chaotique. « Il y a des tas de moments où c'est tellement difficile que... qu'on essaye juste de survivre, témoignent Marie et Dominique, bénévoles dans l'Association « Parents désenfantés » et qui ont elles-mêmes perdu un enfant. C'est comme être en pleine tempête, accroché à une planche de surf, submergé par des vagues de dix mètres. On boit la tasse et on tente de reprendre une petite goulée d'air avant de replonger. A ces moments, on a aucun recul, aucune idée de ce qu'on met en place pour ne pas sombrer. Une bonne partie du chemin est inconsciente : on va chercher des ressources au fin fond de nous, dont on ignorait même l'existence. »

ENTRE PAIRS, AVEC LES ABSENTS

Souvent, ce deuil profond crée au moins temporairement un fossé avec l'entourage, qui reprend le cours de sa vie plus rapidement. Sans expressément le vouloir, certains s'éloignent, de peur d'adopter une attitude maladroite (voir encadré). Ou craignent de s'attirer le mauvais œil, de façon irrationnelle, comme si les drames étaient contagieux. D'où un sentiment d'isolement et la nécessité de chercher du soutien ailleurs. La psychothérapie et certaines techniques (hypnose, EMDR...), peuvent être utiles, notamment pour traiter certains symptômes traumatiques (flashbacks, hyper-



Une partie du chemin est inconsciente, grâce à des ressources dont on ignore même l'existence.

vigilance...). Les groupes de parole, où il est possible de partager son expérience entre tiers, jouent aussi un rôle clé. « On y trouve une très grande solidarité, mais il faut parfois un certain temps pour être capable d'y participer, souligne Florence Ringlet. Au début, les gens ont tellement à faire avec



Psychologue spécialisée dans l'accompagnement du deuil traumatique
FLORENCE RINGLET

leurs émotions à eux qu'ils n'ont pas la capacité d'entendre les histoires des autres. Mais ces groupes sont essentiels pour maintenir le lien avec la personne disparue, se sentir compris et rompre l'isolement du deuil.»

Dans ces espaces d'écoute, les rituels tiennent une place importante. « C'est fondamental, abondent les deux accompagnatrices de Parents désenfantés. Une bougie allumée, des fleurs, un geste symbolique... Physiquement, on vit une absence horrible ; émotionnellement, c'est un tourbillon. Il ne nous reste que le symbolique : à travers ces petits symboles, les défunts restent avec nous, on ressent qu'ils sont là. » A une époque où porter le deuil en société ne se fait plus, où la mort et l'absence ont tendance à être occultées, toute action symbolique (écrire au défunt, refaire la promenade qu'il aimait, venir régulièrement sur sa tombe, allumer une bougie...) ou créative reprend ainsi tout son sens et peut être d'un grand réconfort. Même en dehors d'un groupe de parole.

DE LA SURVIE À LA RECONSTRUCTION

Petit à petit, la résilience peut alors s'installer, selon un rythme propre à chacun. Cela peut prendre des années ; pour certains, une vie entière. D'autres ne la trouvent jamais – ce que l'entourage doit aussi pouvoir accepter. Ce n'est toutefois pas le cas de la majorité des endeuillés : après une phase

de désorganisation plus ou moins longue, où ils peinent à retrouver des repères, ceux-ci commencent à réinvestir leur énergie dans de nouveaux projets : le travail, une cause en lien avec le défunt, de nouvelles relations affectives...

« On ne tourne pas la page et plus rien ne sera jamais comme avant, explique Marie. Mais c'est comme s'il y avait une intériorisation progressive du lien qu'on a avec le défunt. Moi, j'ai l'impression d'avoir mon fils avec moi, partout. Quelque part, je ne souffre plus de son absence car il n'est plus absent. Il fait partie intégrante de la personne que je suis devenue. » ●

Besoin d'aide ? Quelques adresses...

- Parents désenfantés : www.parentsdesenfantés.org ou 0489 44 82 23
- Un pass dans l'impasse : un-pass.be ou 081 77 71 50
- Vive son deuil Belgique : 0477 96 10 37 ou vsdbe@yahoo.fr
- Clinique du trauma, CHU Brugmann : contact préalable via trauma@chu-brugmann.be