

AU PLUS PRÈS DU DEUIL

CHAPITRE 5

**DEUIL ET BLESSURES
D'ATTACHEMENT**

Johanne de Montigny

Psychologue



CHAPITRE 5

DEUIL ET BLESSURES D'ATTACHEMENT

*Ce n'est pas l'amour qui sécurise,
c'est l'attachement (B. Cyrulnik)*

Les liens tissés durant l'enfance exercent une influence notoire sur notre façon d'établir, de développer ou, au contraire, d'éviter la relation aux autres. Le style d'attachement reçu et appris déterminera en partie et au fil du temps notre manière d'être au monde : d'un côté, cette manière nous permettra d'évoluer avec une aisance relative, alors que de l'autre, elle fera en sorte de reproduire les crises ou de répéter les impasses jusqu'à stagner dans nos rapports intimes, affectifs et amoureux.

Ainsi, l'attachement dit « sécurisé » présage de la capacité à être seul et, parallèlement, de l'aptitude à s'investir dans une relation. Cette double caractéristique constituera un facteur de protection en cas de perte, d'échec, de déception ou encore, de désarroi prolongé lorsque la vie, par exemple, la sienne ou celle de l'être aimé, est menacée. Autrement dit, même advenant que la sécurité de base soit durement ébranlée devant l'adversité, la capacité de reprendre pied se remet généralement en action.

L'angoisse de mourir, de perdre ou d'être abandonné peut s'installer très tôt chez l'enfant qui tentera obstinément de s'en alléger. Notre type d'attachement conditionne en partie la façon de composer avec le détachement que nous imposent les ruptures, la plus importante étant la mort d'un être cher. « La détresse que connaît l'endeuillé n'est pas éloignée de celle du nourrisson quand il découvre que l'autre qui lui est vitalement nécessaire pourrait s'absenter et lui manquer. » (Morel Cinq-Mars, 2010).

Les réactions au deuil et ce, à des âges variés, ne sont pas toujours prévisibles. Toutefois, l'observation clinique dévoile quelques particularités pouvant nous éclairer sur les détresses ou les cumuls de tristesse reliés à la perte. Un bref retour aux sources facilitera ici la compréhension des lecteurs.

Après avoir connu la félicité que procure le giron maternel, à son arrivée au monde, le poupon se love instinctivement dans les bras de sa mère, afin de reproduire et de prolonger la quiétude dont il jouissait durant la cohabitation utérine. L'attitude des parents ou de l'entourage immédiat est prédictive de la solidité et de la continuité du lien de base ou, au contraire, de sa fragilisation souvent répétée, de sa dislocation voire de son absence.

Bon nombre d'adultes ont le souvenir, ou l'intuition, du regard que leurs parents – ou une figure parentale – a posé sur eux au cours des premiers mois de leur existence. La mémoire dite sensorielle encode l'expression tendre et affective du regard et du toucher tout comme elle révèle la carence du lien avec la figure d'origine.

Cette expérience initiale va donc façonner le mode d'attachement de l'enfant au cours des nombreuses phases de son développement jusqu'à l'âge adulte. Autrement dit, l'enfant s'imprègne tôt du filet de sécurité qui le borde et sans lequel une angoisse d'abandon risque de le submerger.

Développée au cours des années 1960 par le psychiatre, psychanalyste John Bowlby, la théorie de l'attachement explore les fondements des relations entre les êtres humains. Par la suite, la psychologue Mary Ainsworth (1960-1970) a observé et décrit les styles d'attachement que l'enfant peut expérimenter dans ses premiers liens avec la mère ou auprès d'une figure parentale.

Voici un aperçu des trois principales figures de cette classification :

- **L'attachement sécure** (facteur de protection qui pourra se réactiver lors de la perte par décès d'un être cher). Durant le processus d'attachement et de détachement aimant, le parent répond de façon constante et appropriée aux signaux de l'enfant, surtout ceux de détresse (l'enfant craint l'abandon lors de courts épisodes de séparation). Le parent demeure alors attentif, disponible, cohérent, bienveillant. L'internalisation de cette sécurité de base favorisera l'épanouissement affectif au cours du développement de l'enfant jusqu'à l'âge adulte.
- **L'attachement ambivalent-anxieux** (facteur de vulnérabilité et de frustration chez l'enfant qui, au départ, n'aurait pas été sécurisé par des manifestations affectives sous une forme régulière). L'enfant réagit de façon anxieuse dès que la mère s'éloigne de son champ de vision ou, à l'inverse, lorsqu'il se sent envahi par sa présence excessive. On peut présumer de son désarroi à l'âge adulte devant une perte majeure.
- **L'attachement évitant** (la détresse de l'enfant donne l'illusion de son indifférence alors qu'il souffre de l'inconsistance à son endroit ; la relation n'étant pas fiable, il se tourne vers l'esquive). Dans ce cas de figure, une perte significative pourrait entraîner le gel des émotions, une forme d'anesthésie psychique.

Si la mère idéale n'existe pas hors placenta, la mère idéalisée occupe l'imaginaire de l'enfant capable d'inventer des substituts maternants. Il crée dans son monde des personnages aimants qu'il met en scène à sa guise. Grâce à la pensée magique, il peut aussi les éliminer à volonté s'il se sent le moins persécuté.

Mais au terme de cet habile stratagème, une question se pose. Le style d'attachement initial pourra-t-il se développer autrement, se transformer, se redéfinir aux différents âges de la vie ? Quelques auteurs nous en convainquent à la condition de croiser sur sa route — plus tôt que tard — ce que Boris Cyrulnik (2019) nomme des « tuteurs affectifs ». Des substituts parentaux fiables en raison de leurs propres compétences et de leur souci des singularités multiples (grand-parent, voisin compréhensif, professeur attentionné, patron respectueux, conjointe fiable et aimante) offrent consciemment ou instinctivement une figure majeure de sécurité à des moments clés de la vie. Ces allumeurs de réverbères agissent, parfois à leur insu, comme des réparateurs psychiques ou comme de véritables réanimateurs de talents enfouis ou invalidés. Un mot, un geste ou un regard protecteur, empreint de bonté, suffira à rallumer l'étincelle de vie. Une rencontre significative peut secouer l'être désemparé ou atone, provoquer un nouveau départ, donner une deuxième chance, insufflant ainsi un espoir, une confiance timide, mais réelle, en soi et en l'autre, perspectives que rien jusque-là n'avait pu amorcer et/ou nourrir.

Voilà pourquoi les rencontres occasionnées par la lecture, la musique, les études, le sport ou le travail peuvent susciter un sentiment de renaissance, et ouvrir aux forces du moi puisées dans le regard confiant que l'autre désormais pose sur soi. Il importe de le rappeler : les différents styles d'attachement originel façonnent les réactions éventuelles à la perte. Aussi, au modèle d'attachement sécure, se greffe la capacité d'un détachement aimant grâce au socle affectif sur lequel on s'appuie pour faire face aux changements et aux deuils. Mais il ne s'agit pas non plus d'un parcours linéaire. À cet égard, les explications de Cyrulnik (2019) sont éclairantes : « Dans une niche altérée, il (l'enfant) connaît un mauvais départ qui abîme ses développements, mais cette tendance n'est pas inexorable, ce qui explique la possibilité de résilience. » En l'occurrence, se déplie la capacité de rebondir auprès d'un substitut parental sécurisant et pressenti comme réparateur des tourments originels.

Les blessures d'attachement expliquent en partie le désarroi consécutif à une perte majeure. « Comprendre que la nature de l'attachement d'une personne et notamment sa capacité à faire confiance, à se séparer, à pouvoir compter sur les autres ou à se montrer disponible pour autrui dans des limites raisonnables donne des informations très précises et fiables sur la façon dont le deuil sera vécu. » (Bluteau, 2018). On ne parle pas ici des réactions passagères, intenses ou évidentes entourant une perte dans des circonstances parfois traumatisantes, par exemple, une mort inattendue ou qui survient à l'étranger, ou qui vient abruptement arracher la vie d'un enfant ou d'un proche en plein essor. Ce choc émotif traduit une réaction vive mais normale, à la limite du

supportable. Pareil état peut durer longtemps et soulever un torrent de larmes, un chagrin qui semble inconsolable. À plus forte raison, si l'attachement de base fut insécurisant et que les liens se sont par la suite construits dans un climat précaire, le décès de l'être qu'on aurait voulu aimer mieux ou dont on souhaitait ardemment l'amour, vient mettre fin à une quête insatiable, motivée par l'espoir d'une relation enfin heureuse. Une fin qui, en revanche, pourrait engendrer un recommencement.

Aucun récit de vie n'est immuable ; il comporte plusieurs tomes, différentes éditions, des mots qui se renouvellent avec l'appui du « cueilleur » de parole. Si le silence précède la confiance de la pensée, l'auditeur circonspect ou « allumé » en facilite le déploiement, comme dans une caisse de résonance. « *Pour la première fois, j'entends ce que je vous raconte.* » Ainsi, celui, celle qui parle tente de dire, de se dire, – de voir autrement ce qui lui semblait au départ une catastrophe, un séisme affectif, une rupture de liens – dans le but de repeindre sa toile de vie, sa toile de fond. Pour sa part, celui ou celle qui l'écoute avec finesse ne cherche pas à croire ce qui lui est rapporté mais à comprendre. Dans cette cocreation du récit, l'écouter, c'est-à-dire celui à qui on le confie, s'applique à donner du relief et de la perspective à une vie qui, pour le racontant, semblait dans un premier jet terne, malheureuse ou insignifiante.

Et c'est ainsi que notre perception pourra évoluer, s'affiner en tandem sur une nouvelle portée, dans un mouvement constant qui invite la personne éprouvée à ne plus stagner, ou à ne plus s'en tenir à la seule version initiale des fractures de sa vie ; car la perception et la signification d'un malheur sont elles aussi susceptibles d'interprétations variables, telle une partition musicale. Yves Duteil (2014) nous en offre une version : « (...) le murmure des profondeurs qui nous parle sans mots a tant de choses à nous dire... Pour peu qu'on laisse monter en nous la petite musique du silence, elle devient l'écrin de l'inspiration, de la réflexion et de la sagesse. Elle est la voix de la passion et de la raison, du bon sens et de la lumière. Elle apporte parfois des réponses à des questions qu'on n'avait pas posées. » Autrement dit, elle apporte une révélation qui dorénavant permet d'interpréter sa vie avec nuances, d'y déceler les messages cachés, d'innover en s'inspirant du passé bref, de dépasser son histoire à la lumière d'un premier récit.

Dire à voix haute ce qui au fond de soi fermente à bas bruit contribue à l'éveil de la conscience, à la transfiguration personnelle. Par sa force de frappe, le deuil s'inscrit dans la lignée des déclencheurs de non-dits. L'épreuve d'une perte irréversible peut réactiver un sentiment d'abandon ou de solitude profonde, tel que vécu ou perçu durant l'enfance. C'est souvent au détour d'une perte majeure ou de sa représentation que l'endeuillé tentera de colmater la brèche, une entaille demeurée fragile. « La vie sans Autre est un désert, un gouffre plutôt, où l'on éprouve un vertige anxieux au risque d'y sombrer. Telle est la condition de l'angoisse. On peut combattre ce vertige par l'action, la fuite qui évite de contempler l'abîme. On peut aussi remplir le vide avec des mots parlés ou des mots écrits. Le manque invite à la créativité, la perte invite à l'art, l'orphelinage invite au roman. Une vie sans actions, sans rencontres et sans chagrins ne serait qu'une existence sans plaisirs et sans rêves, un gouffre glacé. » (Cyrulnik, 2019).

L'aide vient alors qu'on ne l'attendait plus. À la croisée des chemins, un visage, une voix ou une main tendue peut projeter le passé vers un présent lumineux. C'est aussi la mission que se donne le psychologue. Accueillir la personne blessée par maltraitance ou abandon, ou heurtée par une enfance précaire et ses dommages collatéraux. Ce formidable métier est un art qui se pratique d'âme à âme. Il offre l'occasion de restaurer le mode relationnel, de rehausser l'estime de soi, de forer un paysage intérieur jusque-là inaccessible. L'écoute d'une parole désormais protégée déblaie la route du sens et offre une relecture du parcours. Cette œuvre en mouvement résulte d'une rencontre empreinte d'empathie envers le blessé en voie de guérison. Une complicité difficile à décrire, assurément ressentie.

La perte d'un être cher, aussi pénible soit-elle, peut revivifier celui ou celle qui reste. Le travail thérapeutique donne accès à l'intériorité ; il constitue une occasion de revisiter ses voies empruntées jusqu'à ce jour, de prendre soin de soi au contact de l'autre et de se découvrir autrement. L'épreuve sert à cela, à rebondir sur un nouveau chemin. « Pourtant, comme elle est étrange, cette loi qui impose ainsi de souffrir pour accéder à sa profondeur humaine ! » Cette magnifique citation de Jean Proulx (2019) nous interroge. À la question *Pourquoi la souffrance existe-t-elle ?* il nous faudrait répondre : pour la dépasser, c'est-à-dire se laisser transformer par elle au fil de nos attachements et de nos détachements.

Johanne de Montigny
Psychologue

RÉFÉRENCES

AINSWORTH, M.D.S. *Infancy in Uganda: Infant care and the growth of love*. Baltimore: John Hopkins University Press, 1967

BLUTEAU, Laetitia. *La théorie de l'attachement* (1-21)
<https://laetitiabluteau.fr/parenting-resources/mes-approches-theoriques/la-theorie-de-l-attachement>
(approx. 2018)

BOWLBY, John. *Attachment and loss*. Vol. 1: Attachment. New York: Basic Books, 1969

CYRULNIK, Boris. *La nuit, j'écrirai des soleils*. Paris, Odile Jacob, 2019, p. 18

DUTEIL, Yves. *La petite musique du silence*. Montréal, Médiaspaul, 2014, p. 31, 32, 107

MOREL CINQ-MARS, José. *Le deuil ensauvagé*. Paris, PUF, 2010, p. 99

PROULX, Jean. *J'ai perdu un être cher*. Montréal, Médiaspaul, 2019, p. 19

PIERREHUMBERT, Blaise. *L'attachement en questions*. Paris, Odile Jacob, 2020, 260 pages