



NAITRE ET VIVRE

Association Nationale Reconnue d'utilité publique – loi 1901

5 rue de la Pérouse- 75116 PARIS - Tél: 01.47.23.05.08

Site internet : www.naitre-et-vivre.org - Email : contact@naitre-et-vivre.org

Association pour l'étude et la prévention de la mort inattendue du nourrisson et l'accompagnement des parents en deuil d'un tout petit.

« Ambassadeur de paix avec mon tout-petit décédé » Chantal Haussaire Niquet

Chantal Haussaire Niquet (CHN) a vécu deux fois l'épreuve dramatique de la perte d'un bébé, en 1996 puis en 1997. Elle est venue témoigner ici de son cheminement personnel, mais aussi de son parcours de thérapeute, nous prévenant que sa présentation pourrait éventuellement venir bousculer certaines idées reçues et bien installées dans le public concernant le domaine de l'aide. « Cela va peut-être nous chambouler » nous dit-elle. Car elle ne situe pas son approche dans un accompagnement de type « conventionnel » du deuil.

J'ai moi-même fait tout un parcours d'évolution

CHN, après des études supérieures de langue et d'économie dans le commerce international, a commencé sa carrière professionnelle en travaillant dans de grandes entreprises multinationales comme responsable de communication-marketing. Elle se décrit à ce moment-là comme une « wonder woman carriériste, allant vite, s'occupant surtout d'être productive, ne réfléchissant pas trop, sinon à tracer la route des modèles sociétaux conventionnels appris », mais cependant en arrière-plan, en « back office » aurait-on dit dans son ancien modèle d'entreprise, des remous intérieurs persistants, « déjà et toujours passionnée de la recherche intérieure pour l'homme, de la recherche de sens, de ce qui peut nous mouvoir de plus grand que nous, au-delà de nous ... ».

Un puis deux enfants naissent, c'est magnifique ! Même si « je n'ai pas tellement le temps d'avoir une vraie qualité de présence auprès d'eux : je cours le matin les déposer à la crèche et le soir j'arrive essoufflée de mon travail à la dernière minute... les nounous m'attendent souvent pour partir... la soirée passe très vite entre bain, dîner et histoire pour dormir... ne parlons pas de la vie de couple... Mais dans le schéma que j'entretiens, tout se passe « très bien » puisque je progresse dans ma carrière, que j'ai de la promotion, etc.»

Puis, « C'est l'effondrement, l'indicible... », un troisième enfant tant attendu n'arrivera pas à terme.

Cette mort violente non annoncée, d'une brutalité inattendue la précipite dans un abîme d'incompréhension et d'isolement. Collègues, patron, mari, famille, amis... plus personne ne semble la comprendre. Elle tombe très bas dans le désespoir, l'envie même de se suicider rode souvent dans son esprit face à ce qui lui apparaît seulement alors comme une manifestation insensée et cruelle de la vie...

Malgré tout, à ce moment une mystérieuse énergie la porte : elle sent qu'elle a quelque chose à dire et à faire tant elle s'aperçoit du désert humain dans lequel sont projetés les parents à l'hôpital. « Il ne se passe tout simplement rien pour les parents ». Aucun accompagnement, pas d'associations alors (en 1996) constituées spécifiquement autour du deuil périnatal, pas de lieux d'expression sur internet. Ces tout petits disparus qui n'ont pas eu le temps d'entrer dans le champ du social ne sont pas reconnus, leur « valeur existentielle » est nulle et la perte engendrée par leur mort, tout comme le deuil qui s'en suit, encourt la même non-estimation. Il s'agit simplement pour le monde environnant d'un non-événement.

CHN décide très vite de s'engager pour eux, petits et parents. Elle écrit un premier livre (L'enfant interrompu, Flammarion), introduit en France des tous premiers groupes de parole fermés dédiés au deuil périnatal, fonde une association, aide d'autres associations à se former, fait des interventions sur la scène publique, de la formation auprès des personnels soignants

dans les hôpitaux et les écoles de sage-femme... les choses bougent enfin... la loi finira même par changer plusieurs années après... Mais cet activisme forcené ne lui laisse pas beaucoup le temps de penser à elle, à son deuil, à ce qui s'est irrémédiablement effondré avec la mort de son bébé. Elle a mis un frein à l'exclusivité de sa carrière, certes, mais elle a finalement seulement remplacé l'action d'entreprise par l'action associative... « Je fais énormément mais **je ne me suis toujours pas véritablement arrêtée sur moi-même** et sur ce que représentait pour moi et pour ma vie la perte de mon bébé ».

Survient alors un autre drame l'année suivante, elle perd un second bébé, son quatrième enfant. Une nouvelle fois, c'est une mort brutale, inattendue, violente, encore plus « saisissante » dans sa répétition. Elle comprend alors qu'il lui faut arrêter quelque chose pour commencer une nouvelle trajectoire et prendre le temps de revenir enfin sur elle-même au travers de tout ce qui lui arrive depuis deux années. Elle se sent à un tournant de son parcours en ce monde et pour la première fois commence à faire la **distinction fondamentale qu'on ne lui a jamais apprise entre la vie et l'existence** : d'une part un grand courant de fond, une force, qui la traverse et l'emmène toujours plus loin bien au-delà d'elle-même et de la souffrance et d'autre part des événements successifs vécus de manière semble-t-il aléatoire qui la projettent dans des élans ou des tourments émotionnels... N'y aurait-il aucun sens reliant tout en distinguant cela ? Cette seule idée pour la quêteuse de sens qu'elle a toujours été n'est pas envisageable ! Alors grâce à la souffrance comme carburant d'abord, elle entreprend une véritable démarche de formation personnelle et de développement de soi, choisit d'apprendre à cultiver le bonheur depuis l'intérieur d'elle-même, de découvrir la puissance de ses propres ressources indépendantes des aléas extérieurs de l'existence et ne plus subir les dictats sociétaux habituels. Elle veut maintenant devenir consciente de ses schémas d'existence pour accueillir en plénitude la vie en elle. Les événements récents, miroir de son intériorité, lui ayant bien démontré qu'elle n'arrivait pas réellement à mener cet accouchement d'elle-même à terme. C'est ce cheminement sur et avec d'elle-même qui lui permet de dire aujourd'hui « C'est grâce à la perte de mon deuxième bébé que j'ai pu commencer de parcourir mon propre chemin d'accomplissement intérieur »

« Qu'est ce que je vais faire de cet effondrement ? »

Ce qui nous est arrivé à nous tous parents endeuillés reste quoiqu'il en soit en toute première instance un effondrement terrible ! Il est cependant possible d'en « faire quelque chose » et de retrouver la lumière, voire finalement seulement de la trouver là où l'on croyait pourtant l'avoir déjà en soi antérieurement.

« Il existe à présent des lieux de partage, d'échanges sur internet, mais, sous prétexte d'une nécessaire reconnaissance de la douleur par trop niée dans la société, attention de ne pas s'y perdre dans un tourbillon victimisant nous dit CHN « **les démarches les plus gratifiantes sont celles qui nous font revenir à la sensation d'être véritablement acteurs de nos propres transformations** ». On cultive ainsi l'estime de soi, salutaire pour la sortie du deuil et on favorise l'éloignement du piège que représente la position de victime. Car si cette dernière peut sembler confortable un moment afin de se confier entre pairs et aussi de trouver des coupables à l'intolérable qui nous arrive, elle n'en est pas moins contre-productive quant à l'issue positive du deuil. Incriminer l'autre ressemble momentanément à une porte de sortie et offre un piètre exutoire à la douleur... quant à s'incriminer soi-même, cela précipite dans un autre piège, celui des affres de la culpabilité.

Pourtant nous ne sommes pas condamnés à aller de l'un à l'autre en abandonnant notre puissance personnelle de redressement et de dénouement salutaire. C'est juste que nous suivons inconsciemment des programmes déjà prédéterminés en nous et autour de nous et que nous ne savons pas comment faire autrement par défaut d'éducation sur ce sujet.

Or en s'appuyant sur des outils énergétiques destinés à s'accompagner soi-même vers la transformation, on peut alors tirer de ce qui nous arrive un enseignement et réaliser avec soi-même une œuvre beaucoup plus grande encore que ce que l'on est ou que ce que l'on était et surtout que ce que l'on croyait être avant le drame.

« La lumière est toujours là, même si d'abord tapie dans l'ombre de notre ego assoiffé de reconnaissance ; elle est dans la compréhension et surtout dans la sensation intime et indicible présente en soi que toute blessure que je rencontre -de la plus petite de mon quotidien à cette énorme blessure béante de la perte de mon enfant, **toute blessure est un endroit pour me rencontrer moi-même**, une opportunité pour rencontrer quelque chose de moi que j'ai à guérir en moi. Toute blessure me ramène à quelque chose de beaucoup plus vaste que ma compréhension habituelle de moi, que je suis invité à rencontrer et que je suis invité à guérir »

Il y a donc malgré et avec toute la douleur du vécu de l'événement, une proposition de « ne pas en rester là, de ne pas s'enfoncer là », même si rester un temps « dedans », c'est aussi le seul moyen inconsciemment trouvé pour rester encore un peu avec la réalité trop déniée de son enfant disparu. Pourtant ce « réflexe » de repli psychique « d'y rester », nous dit CHN, est aussi mû par le fait qu'il n'y a tout simplement pas d'autres propositions qui sont faites aux parents pour **à la fois reconnaître la réalité physique, psychique et émotionnelle de l'événement et en même temps offrir un moyen de connexion à cet espace de soi souterrain porteur de lumière et de joie qui ne demande qu'à jaillir**. Il n'y a pas en cela de « bien » ou de « mal », il n'y a aucun jugement posé face à cela. C'est juste que nous n'avons pas encore été éduqués à penser ou à réagir aux événements extérieurs autrement qu'en nous laissant déposséder de notre puissance à œuvrer sur nous-mêmes. Nous sommes les héritiers de générations d'habitudes et de pensées toutes faites. Alors sans le savoir, à notre insu, on répète le même type d'actions et de pensées à propos des choses. « Et en répétant ainsi ces choses avec leur schémas associés, on pense souvent qu'il n'y a aucun mode de sortie différent possible... ». En tournant sur soi-même, c'est certain... car nous dit Albert Einstein, « la véritable folie, c'est de faire toujours la même chose et de s'attendre à des résultats différents ! » Si donc quelqu'un ne vient pas, un jour, bousculer les réflexes et les points de vue habituels avec tout leur cortège de pensées associées, comment pourrait-il se passer quelque chose de différent, quelque chose de neuf ?

CHN nous invite à poser précisément un regard neuf : oui, il est possible de passer toutes les étapes du deuil sans rien occulter de ce qui est nécessaire et propre à chacun, cependant comme « en raccourci » d'un point de vue émotionnel, pour visiter les émotions en conscience sans y rester accroché. **La problématique n'est pas tant de tomber dans un gouffre émotionnel que d'y rester, d'être désespérément agrippé à l'émotion invalidante sans pouvoir finalement se remettre en mouvement.**

Mais à quoi s'agrippe-t-on au juste ? **Et comment se dégager des nos agrippations ?**

Nous sommes inconsciemment liés par des agrippations énergétiques et psychiques à des « besoins-désirs-manques » qui bloquent notre libre circulation vitale et qu'il est bon pour nous d'identifier en conscience. Ces trois mots français « besoin-désir-manque » sont nécessaires pour traduire la complétude du seul mot « want » en anglais, langue de Lester Levenson qui a conçu et enseigné dès la deuxième moitié du 20^{ème} siècle une approche énergétique hautement libératrice. Si l'on revient à l'essentiel de ce qui nous trouble, nos agrippations se regroupent toujours selon 4 registres, à la fois distincts et tous présents en nous, avec des dominantes prévalant selon les instants et les personnalités, les histoires, les mémoires, de chacun. Regardons ici la mort du tout-petit comme un des événements déclenchant majeurs venant révéler une structure préexistante, un « penchant » habituel pour tel ou tel type d'agrippation.

1. L'agrippation au « besoin désir manque » de sécurité

Il peut par exemple être ici lié au chagrin immense d'avoir perdu un objet d'amour et de se sentir totalement désorienté sans plus aucun des repères habituels vécus dans la maternité. CHN : « l'amour est un lien vivant et vibrant et l'impression d'avoir perdu ce lien par la mort

de son enfant provient essentiellement de l'impossibilité de toucher le bébé disparu et de se situer dans le monde matériel avec lui ». « Il est cependant doucement possible, d'expérimenter la valeur et la force d'un lien autrement que matériel tout en lâchant de s'agripper au besoin-désir-manque de sécurité qu'active ce lien perdu. Cela ne veut pas dire que l'on va remplacer ce qui n'est plus... comment cela serait-il possible, que je le veuille ou non je n'ai plus mon bébé ... Il s'agit juste d'explorer qu'il est un espace en moi où je peux entrer, agir et lâcher... non pas lâcher mon besoin de sécurité lui-même, mais bien lâcher de **m'agripper** à ce besoin et sentir alors que je peux m'élever au-dessus de quelque chose d'enfermant et d'emprisonnant grâce à **l'émergence d'un ressenti apaisant** ». Apprendre à se « désagripper » du besoin-désir-manque de sécurité (comme de tous les autres) pour éprouver la paix sans raison, voici une proposition pour le moins osée mais possible et ô combien salutaire, qui permet de trouver un mode pour **rester encore avec son bébé** le temps nécessaire, mais autrement que par la seule souffrance...

2. L'agrippation au « besoin désir manque » de contrôle

La perte d'un bébé est tellement insoutenable qu'il y a une volonté aveugle de vouloir changer la situation, un refus de la réalité (déni) propre à tous deuils mais qui ici peut durer plus longtemps et révéler en outre une agrippation au besoin-désir-manque de contrôle alors même que l'on rencontre un événement qui fait vivre cruellement cette réalité : Je n'ai pas le contrôle sur « tout » dans l'existence, même si je fais habituellement comme si c'était le cas. Ne plus avoir le contrôle, sur cette situation en particulier, devient intolérable et le réflexe est alors de s'agripper davantage encore au besoin de contrôle, par besoin de sécurité... et ainsi de suite... Mais le seul résultat obtenu est que plus on s'agrippe au besoin-désir-manque de contrôle, plus on se fait contrôler par notre propre désir de contrôle. On en devient alors le jouet.

3. L'agrippation au « besoin désir manque » d'approbation / reconnaissance ou amour

Ce besoin naturel que l'on a d'être reconnu, approuvé, estimé, combien de fois le remettons-nous entre les mains de l'autre, le transformant en exigence, oubliant trop souvent qu'à l'âge adulte il s'agit avant tout de développer depuis soi-même pour soi-même accueil, bienveillance, reconnaissance et amour inconditionnel. Comment exiger de l'autre ce que je ne me donne pas à moi-même ? Je peux me demander : où en est l'estime que j'ai de moi au moment où survient l'événement ? Où en est l'attente que j'ai de l'estime des autres pour moi ? Peut-être est-il temps de me poser avec cette question : « L'estime que je réclame aux autres serait-elle proportionnelle à la non estime que j'ai de moi-même ? » Par ailleurs, « La culpabilité dans laquelle me précipite la perte de mon bébé est un reflet incontournable de cette mésestime de moi-même que peut-être je cultive à mon insu (ou pas tant que cela) depuis longtemps. Le réflexe de m'agripper alors plus fort encore à mon besoin-désir-manque de reconnaissance verrouille la libre circulation de mon énergie vitale et invalide gravement mon rétablissement ».

CHN : « Se lancer comme je l'ai fait moi-même dans la bataille pour la reconnaissance du statut légal des petit-morts est certes fort utile humainement et socialement mais fait à l'époque sans la conscience qu'au travers de cela je renforçais mon agrippation à un besoin de reconnaissance m'a amené une deuxième épreuve à repasser ! »

On a trop souvent tendance à demander à l'autre d'opérer les changements qui nous conviennent sans choisir délibérément d'apprendre à grandir des circonstances qui nous sont présentées. Trop souvent, « c'est le monde qui doit s'adapter à ce que moi je veux et à la manière dont moi j'ai besoin d'être aimé ».

Or le chemin qui amène à une véritable paix intérieure, celle qui peut co-exister avec n'importe quel émoi circonstanciel, est celui qui consiste, ainsi que **Ghandi** nous l'a dit à « **Être (au-dedans de nous) le monde que nous voulons voir au dehors.** »

4. L'agrippation au « besoin désir manque » de fusion/séparation

Est-il besoin d'expliquer combien dans ce deuil il est fréquent de nous voir nous arc-bouter sur ce besoin-désir-manque de fusion d'avec notre bébé disparu ? Mais plus on s'agrippe à ce désir de fusion, plus on projette dans notre espace psychique et vibratoire la réalité d'une séparation. Le simple « désir de » comme pour les agrippations précédentes, nous enferme dans le cercle vicieux du « manque de ». Apprendre à **lâcher énergétiquement de s'agripper** au besoin-désir-manque nous fait expérimenter dans l'instant les bienfaits induits en suscitant un sentiment de une paix intérieure.

Les agrippations que nous entretenons à notre insu, exacerbées par la douleur et l'injustice ressenties peuvent entretenir au travers de nos revendications légitimes des énergies de guerre contre soi-même, contre les autres, contre Dieu, contre les éléments, contre les événements ou simplement contre l'inacceptable ! Mais la paix alors ne peut juste pas trouver sa place, ni en moi, ni autour de moi. Il ne s'agit pas d'être « d'accord » avec ce qui arrive. Il s'agit seulement d'être à l'écoute de soi dans une dimension nouvelle, en cheminement vers une possible résonance autre qui fait se dire dans le secret de son cœur... « cela est » : c'est cela l'acceptation. Et c'est par l'acceptation qu'advient finalement la véritable paix.

En apprenant à lâcher de s'agripper, nous dit CHN, il est possible de retrouver plus durablement cette paix à l'intérieur de soi d'où je peux reprendre la responsabilité de mon devenir. Une transformation qui va se faire naturellement par et dans l'apprentissage : « peut-être que là où j'avais l'habitude de me crispier sur des choses qui m'arrivent pas comme je voudrais que cela soit arrivé, dans ma vie familiale, dans ma vie professionnelle, je vais à présent calmer le jeu en jugeant que ces choses n'ont pas tant d'importance que cela par exemple... C'est un chemin que je fais pour ma part au quotidien, jour après jour, depuis un certain nombre d'années maintenant, pour vivre toujours davantage ce principe de vie auquel je me relie... **Soit le monde que tu veux voir au-dehors** et ainsi être ambassadeur de paix en toutes choses avec mon tout-petit décédé».

Une transformation personnelle est nécessaire.

Consciemment ou inconsciemment, celle-ci s'opérera de toute façon, elle est peut-être déjà en train d'advenir à votre insu. Et contrairement à ce que l'on croit souvent au début, ce n'est pas pour nous conduire vers le pire. « Elle peut amener **un changement de regard sur la vie**, sur l'ensemble des êtres et des circonstances, un changement de regard sur soi, une plus grande compassion, tolérance, des points de vue moins tranchés, une découverte de facettes inattendues à l'existence, l'envie de prendre soin de soi aussi, de méditer peut-être... ». L'issue proposée est accessible en douceur, nous dit CHN, « **en apprenant un certain nombre de petites techniques, d'approches, de trucs et d'astuces à mettre en œuvre au quotidien** ».

Quand on se casse la jambe, il ne suffit pas de plâtrer pour ressouder, il faut ensuite faire de la rééducation. Les techniques énergétiques servent entre autres à cela, introduire une certaine forme de rééducation de notre existence après le drame, mais dans la différence car rien ne pourra plus jamais quoiqu'il en soit être comme avant.

Le deuil peut être comparé à une plaie consécutive à une blessure sur la peau. De même que notre cerveau est programmé pour cicatriser cette plaie, il contient également un programme de cicatrisation psychique du deuil. Les ressources internes pour guérir cette plaie existent donc en chacun de nous. Encore **faut-il s'occuper d'elle, en prendre soin avec amour.** Si on ne le fait pas, le programme de cicatrisation se déroulera cependant. Mais avec des risques d'écueils dans le processus, ce sera peut-être plus long, voire cela pourra s'infecter et les complications peuvent survenir... ». Il en est de même pour une « plaie psychique ». « Il s'agit donc de faire en conscience un pas, puis un autre, ... un petit pas à la fois pour aller vers l'activation du programme que mon cerveau connaît » et pour cela « je dois m'occuper

de moi, prendre soin de ma douleur, ne pas vouloir la chasser ou incriminer quelqu'un d'autre pour ce qui m'incombe à moi. **C'est à moi en premier de prendre soin de ma plaie et si je suis aidé, alors c'est mieux, c'est plus doux** ».

On peut s'occuper d'une émotion qui nous envahit comme on s'occuperait d'un enfant, en l'accueillant, en lui parlant, en calmant, en apaisant, en appliquant en conscience par exemple des traitements énergétiques sans aucun risque. Elle peut alors laisser place à d'autres sentiments beaucoup plus légers. « Une émotion, ça piaille, ça hurle, ça crie tant que l'on ne s'occupe pas d'elle ! ».

Le piège, c'est que notre éducation occidentale nous conduit trop souvent à penser que c'est égoïste de s'occuper de soi. Une valeur morale culpabilisante est venue recouvrir un besoin pourtant fondamental et vital pour chacun d'entre nous. Comment imaginer que je puisse recouvrer une paix salutaire empreinte d'amour, d'attention, de douceur, de sollicitude, de gratitude, si je ne prends pas soin en premier lieu de tout ce qui gronde en moi de douleur, de crispation, de lutte, de revendication, de hargne, de rage, de sentiment d'injustice, etc ... ?

Quelles sont les techniques proposées pour progresser vers une paix intérieure ?

Je ne pourrai pas ce soir expliquer toute la diversité et la richesse des techniques énergétiques qui sont aujourd'hui à notre disposition. Toutes agissent en écho et complémentarité selon les 3 systèmes bien connus du corps :

1. Le système biochimique fondé sur les connaissances de la médecine moderne ;
2. Le système bioénergétique fondé sur la circulation d'une force ou courant ou énergie vitale (Qi ou Chi) circulant dans un circuit de méridiens connu par la médecine chinoise depuis plus de 5000 ans et activé traditionnellement par l'acupuncture.
3. Le système bioélectrique fondé sur la circulation électrique présente au niveau des nerfs.

Issues de la psychologie énergétique, ces techniques nous viennent majoritairement du continent Nord-Américain et se sont considérablement développées dans la seconde moitié du 20^{ème} siècle en utilisant à la fois les connaissances apportées par la psychologie classique, les pratiques de sagesse universelles de tous les temps et les découvertes plus récentes sur le fonctionnement du cerveau. Que ce soit l'EFT (Emotional Freedom Tecnic / Techniques de liberté émotionnelle) de Gary Craig ou l'approche de Lester Levenson pour ne citer que deux approches majeures dans ce domaine, il s'agit chaque fois de favoriser la remise en circulation des flux vitaux bloqués en divers points des systèmes corporels. Une liberté émotionnelle s'opère alors immédiatement qui amène en écho une auto régulation biochimique réparatrice. Avec la pratique régulière d'exercices énergétiques, de nouveaux circuits neuronaux se mettent en place, la dissipation régulière des tensions opère et permet de se recentrer sur l'écoute de la paix intérieure qui peut circuler librement à nouveau.

Autant de propositions disponibles, accessibles, faciles et autonomisantes pour retrouver la joie véritable dans son cœur et pourquoi pas aider à considérer le deuil comme une précieuse période d'incubation de nous-même, d'où l'on sortira métamorphosé, avec une perspective un peu plus large, un peu plus élevée de nous-mêmes et du monde...

Suite à cette présentation, les parents participants (P) ont donné leurs points de vue, posé des questions permettant ainsi d'approfondir et de débattre.

P : Il est important de dire qu'en attendant de retrouver une paix intérieure, les parents endeuillés, même s'ils sont envahis de colère, chagrin ... restent tout à fait capables de s'occuper de leurs autres enfants.

CHN : il ne faut pas penser que le chagrin ne peut pas cohabiter avec la paix. Il est même une expression possible à partir d'une paix intérieure. Si on l'accueille, si on laisse couler ce chagrin sans opposer d'agrippation, il permet de parler sans difficultés à ses enfants et de ne pas être invalidé ni invalidant. Le fait d'avoir des outils pour calmer les émotions débordantes à l'intérieur de soi ne signifie pas vouloir aller plus (trop) vite ou gommer quoique ce soit, ... Ces outils respectent le rythme du corps et du psychisme, le chagrin peut s'exprimer, « couler » sans resserrement, sans effort de contrôle.

P : Est-ce que cela se rapproche du « lâcher prise » ?

CHN : Oui, c'est exactement cette notion, sauf que le « lâcher prise », expression très répandue, comporte en elle-même une antinomie que le cerveau entend comme une impasse... que dois-je choisir ? « lâcher » ?... ou « prise » ?, deux « ordres » contradictoires. Pour ma part je mets plutôt de côté le mot « prise » et propose de conserver effectivement le mot « lâcher » qui devient une information pour notre cerveau beaucoup plus claire à elle toute seule.

P : Les premiers temps de deuil la colère est présente avec une force surprenante, la force des sentiments que l'on peut traverser est tout à fait étonnante ...

CHN : La colère est une énergie en soi, très puissante. Présente au début du deuil. Elle est un sursaut du vivant pour ne pas mourir. Car « mourir de chagrin » fait partie de nos programmations dans l'inconscient collectif. Pour le cerveau, il y a cette captation formelle que le chagrin peut entraîner la mort. Ce n'est pas le cas pour la colère, on a jamais vu personne « mourir de colère » n'est-ce pas ? La colère est une saine étape. L'important est de ne pas nourrir sa colère avec du ressentiment. De ne pas s'agripper à elle pour régler ses comptes mais de l'exprimer en conscience afin de s'en désidentifier. Les approches énergétiques sont très aidantes pour cela.

P : Il y a un regard de la société qui juge que ce n'est pas bien d'être en colère.

CHN : c'est une appréciation sociétale, morale et éducative portée sur la colère qui ramène effectivement au jugement et à l'infantilisation. Mais la colère n'est ni « bien » ni « mal ». Elle est une énergie salutaire et il est nécessaire de réajuster en conscience notre regard sur elle afin de la considérer comme un tremplin d'élan vital. Nous avons à nous demander cependant en quoi cela nous arrange de garder cette colère active en nous ? Permettrait-elle de s'agripper à un besoin-désir-manque de contrôle par exemple ?...

Le verbe peut aussi devenir ici un allié énergétique d'importance s'il est manié en conscience. Car quoiqu'il en soit il est opérant à notre insu. Autant donc l'utiliser consciemment comme un secours venant au-devant de notre difficulté à sortir de la colère (ou de tout autre émotion envahissante). Comment ?

Il est possible par exemple d'introduire des modifications dans son vocabulaire afin de faciliter le fait de lâcher une émotion. Si je dis, comme souvent habituellement sans y réfléchir : « je suis » en colère, cela m'enferme, m'emprisonne dans un état d'être d'où le message envoyé à mon cerveau est : « Je me définis tout entier par ma colère à l'instant présent ». Or il est difficile de sortir de ce qui définit l'être. En revanche, il est plus aisé de laisser un « avoir ». Je peux donc dire « j'ai » une colère et ainsi donner l'information à mon inconscient que cette colère est effectivement présente mais que je peux la laisser de côté « quand je veux ». S'entraîner à parler en « avoir » plutôt qu'en « être » lorsqu'il s'agit d'émotions invalidantes est un exercice de vigilance qui procure de très grands résultats.

Le deuil est une réorganisation psychique et le cerveau est une machine à tracer des voies neuronales qui se répètent comme des autoroutes au fur et à mesure qu'elles sont empruntées. Si mon cerveau entend « j'ai »... « j'ai »... « j'ai »..., au lieu du « je suis »

répétitif habituel, il va s'adapter et finir par tracer de nouveaux sentiers puis de nouvelles autoroutes neuronales facilitant la liberté émotionnelle.

Dans le même esprit : au lieu de dire « on » à propos de toutes les motions ou opinions qui me traversent, même si de fait je ne suis pas seul à penser ce dont je parle, me situer en « je » et reformuler mes phrases selon ce mode d'expression me fait exister à mes propres yeux en tant qu'être responsable de moi-même et donc davantage apte à prendre le gouvernail de mes propres émotions. A chaque fois que je dis « on », je ne parle pas de moi, je m'éloigne de moi, je me noie dans une masse indéfinie à laquelle je m'identifie sans me distinguer. Et même si cela me conforte un temps de m'agripper à un besoin-désir-manque de reconnaissance par ce moyen, ce « on » que j'emploie nie ma responsabilité personnelle à produire l'émotion que je produis et donne l'information à mon inconscient que « je » en fait « n'existe pas ». Je fais finalement subir à mon être lui-même ce qui arrive à mon bébé et que je ne supporte pas : être radié de l'existence. L'exercice du « je » peut devenir un « jeu » qui m'invite en permanence à ne pas me mettre en retrait de moi-même et à me considérer avec estime et bienveillance.

P : Le programme de cicatrisation inscrit dans le cerveau, est-ce la même chose que la résilience ?

CHN : non, ce terme de cicatrisation est une métaphore pour exprimer le fait que le cerveau sait s'organiser biologiquement et psychiquement. Même quelqu'un qui n'est pas résilient possède ce processus de cicatrisation psychique.

P : Christophe Fauré prend souvent l'exemple de la cicatrisation et compare le deuil à la plaie d'un grand brûlé qui peut cicatriser seule, mais aussi s'accompagner d'une rétraction des tissus et conduire éventuellement une perte fonctionnelle. C'est novateur de dire que l'on est programmé pour faire face à ce que la vie nous apporte.

Pour reprendre sur les 3 systèmes du corps mentionnés, la biochimie est le niveau d'action des médicaments, ils peuvent aider à endormir un peu la souffrance, et surtout à aménager le sommeil. Il y a aussi la bioénergie avec l'acupuncture, beau complément à la médecine moderne conventionnelle...

CHN : oui, mais l'acupuncture est une science très complexe. Ici dans les techniques proposées, comme l'EFT par exemple, il 'agit d'utiliser **l'acupressure**. C'est la stimulation par tapotements avec les doigts de certains points d'entrée de méridiens sur son propre corps. Le concepteur de l'EFT, Gary Craig, un américain ingénieur de formation, a eu le souci de mettre à la disposition de tous un outil facile et puissant, issu de la Thérapie des Champs de Pensée (TFT) de Roger Callahan. Son approche simplificatrice mais terriblement efficace part du postulat que tout malaise physique, psychique ou émotionnel est causé par une perturbation du système énergétique corporel. Il propose **des protocoles de «taping» simples, associés à des affirmations de vérité de ce que l'on est en train de vivre et à une affirmation d'estime de soi**. On exécute alors des « rondes » de taping qui visent à lever rapidement les blocages énergétiques corporels présents et à rétablir la libre circulation des flux énergétiques vitaux. Dans un premier temps, ces protocoles aident à faire face aux urgences du quotidien, parfois d'heure en heure dans ces périodes où les pics sont énormes. Le quotidien peut ainsi peu à peu être réinvesti et il devient plus rapidement possible de réenvisager une dynamique positive à l'existence.

P : Quand on est nouvellement endeuillé, on cherche. Pour quelqu'un qui n'a pas été éduqué dans cette approche-là, comment trouver les personnes compétentes en la matière ?

CHN : Il existe des associations, des annuaires, des sites internet et on peut trouver des lieux vers lesquels se tourner. Il faut de toutes façons se rassurer par rapport à ces techniques, on n'est pas dans le domaine de la psychologie classique, voire psychanalytique. On a

suffisamment de recul clinique maintenant pour affirmer que l'on ne peut pas faire de mal à quelqu'un en appliquant ces techniques, ni se faire du mal à soi-même en les pratiquant seul.

Car le but est en effet de les apprendre (c'est rapide) afin de s'autonomiser. En les pratiquant régulièrement sur soi-même, on devient ainsi acteur de son propre réinvestissement du bien être sans aucune dépendance à quiconque.

P : Témoignage d'une maman qui a pu, en trois séances d'EMDR se débarrasser des « images flashes » qui lui remontaient suite au traumatisme de la perte de son enfant

CHN : L'EMDR fait effectivement partie de ces nouvelles approches à la frontière du domaine bioénergétique, très efficaces également. Petit bémol : l'EMDR peut provoquer des résurgences qui parfois peuvent être dommageables si le praticien n'est pas bien formé pour les contenir. L'EMDR est aussi plus difficile à faire seul mais on peut y ajouter des techniques énergétiques à faire chez soi.

P : On sait que le deuil isole, que l'on a du mal à entrer en communication avec l'autre. Par rapport à ce constat, l'isolement n'est-il pas renforcé par ce type d'approches ? Ne le renforcent-elles pas ? Où est la place de l'autre dans ces pratiques-là ?

Naitre et Vivre, par exemple, cherche plutôt à briser ce sentiment d'isolement à offrant des possibilités de partage, de rencontre ...

CHN : L'un n'empêche pas l'autre. Cette rupture de contact avec l'autre, l'isolement, peut être le miroir de cette rupture de communication que j'ai avec moi-même. En permettant de se reconnecter avec soi-même et avec l'estime de soi, ces approches aident à refaire jaillir l'envie naturelle de reprendre contact avec l'autre. C'est alors un mouvement naturel qui ne passe pas par le mental mais par la source d'une énergie profonde qui a été comme désensibilisée, libérée... Attention au passage à ne pas confondre l'isolement destructeur de la solitude, inéluctable, au cœur même de laquelle la personne endeuillée trouve l'issue de son propre salut toujours unique. Je signale en outre que ces techniques fort aidantes peuvent être pratiquées seuls afin d'avoir ses propres outils disponibles où que l'on soit, mais qu'elles bénéficieront grandement d'être pratiquées à deux en couple par exemple ou en groupe au sein d'une association par exemple.

P : Prendre du temps face au ravage produit par le deuil de la perte d'un enfant est une proposition intéressante dans un monde qui va très vite, et où prendre son temps n'est pas au goût du jour.

P : il ne faut peut-être pas toujours abandonner le « on » au profit du « je ». Les parents endeuillés à Naitre et Vivre font le constat de traverser les étapes du deuil avec des difficultés similaires. Dire alors « on » pour exprimer nos ressentis donne une proximité qui peut faire du bien.

CHN : l'important n'est pas de s'obliger à... quoique ce soit, mais de rester ouvert aux différentes approches qui existent pour aider, d'avancer l'esprit clair et ouvert, en conscience, en respectant le rythme de chacun ...

P : Il faut bien garder en tête qu'il n'y a pas de recettes miracles pour y arriver. Même si les étapes du deuil sont assez vraies, les témoignages partagés à Naitre et Vivre montrent la diversité des expériences. Cela donne la possibilité à chacun de rechercher son propre chemin. Si quelque chose ne fonctionne pas, il ne faut pas hésiter à se tourner vers autre chose. La psychanalyse ne fonctionne pas avec tout le monde, l'EMDR non plus. Garder en tête qu'il n'y a pas de recette miracle. Et que c'est à chacun de faire ce qu'il peut...

CHN : La proposition ici est précisément de sortir des obligations : il n'y a pas de « il faut » ou « je dois » rentrer dans tel ou tel schéma. Chacun fait de son mieux en fonction de ce qui est là sur le moment, avec ce qui est vécu. Connaître un panel d'outils différents qui peuvent permettre de se sortir d'impasses émotionnelles parfois terrifiantes est a priori un

atout mais nullement un dictat. La vie est ce courant, cette force inaltérable et éternelle qui forme les champs vibratoires qui me traversent et traversent l'univers en permanence. ; L'existence elle, est cet « arrêt sur image » du cosmos quoi précipite chacun de nous au milieu de l'insondable réalité de l'être incarné, entre ces deux bornes que sont la naissance et la mort. Revenir à la source de vie qui m'anime pour naître d'elle à présent au travers de l'événement qui s'impose à moi est nécessaire afin de trouver la paix durable. La question n'est donc pas tant de savoir ce que je vais faire ou ne pas faire maintenant... mais plutôt à partir de quel endroit d'être en moi je vais décider à présent d'agir pour reprendre en main mon existence et la mener à la vie ? Car si nous étions seulement programmé pour « faire » ici-bas, nous nous appellerions des « faires humains » n'est-ce pas, non des « êtres humains » ?!

Cr réalisé par Martine Roffi et validé par Chantal Haussaire Niquet le 11/08/2015