

## Chronique de novembre 2008

Comment aimer à nouveau après le décès de son conjoint ?

Mois de Novembre oblige, nous allons parler aujourd'hui du deuil et de la perte du conjoint. Son décès entraîne une privation brutale du regard d'amour qui se portait sur soi et qu'on donnait en retour. Et la question se pose alors : comment aimer à nouveau après le décès de son conjoint ?

Avant de pouvoir répondre à cette question, il faut d'abord se sentir prêt intérieurement. Or, pendant plusieurs mois – ou même plusieurs années – l'idée d'aimer à nouveau est totalement inconcevable. Le temps du deuil rend pendant longtemps impossible le fait de réinvestir une nouvelle personne car on souffre trop. Il n'y a pas de délai bien défini après lequel cela est à nouveau possible car le processus de deuil est extrêmement variable d'une personne à une autre. Néanmoins, l'expérience montre que, pour les jeunes veufs et jeunes veuves, c'est un an – un an et demi – après le décès du conjoint qu'il commence à être possible d'imaginer une nouvelle relation.

En fait, il est important de ne pas vouloir aller trop vite

Effectivement, le point essentiel est de ne pas se réinvestir à fond dans un nouvel amour quelques mois après le décès et se remarier, par exemple, dans les 6 mois. La plupart du temps, cela mène à la catastrophe car il s'agit là beaucoup plus d'une fuite pour tenter d'éviter la souffrance du deuil que d'un authentique amour. Très souvent, on se raconte à soi-même qu'on est amoureux et on utilise l'autre partenaire plus ou moins consciemment comme un instrument pour ne pas souffrir et pour ne pas se confronter à la réalité de l'absence.

Imaginons maintenant que la personne ait bien avancé dans son deuil et qu'elle se sente disponible à une nouvelle relation. On imagine que ce n'est pas simple de franchir le pas.

En effet, on remarque que la culpabilité est l'obstacle principal car il y a un « conflit de loyauté » par rapport au conjoint décédé. On se reproche de le trahir – ou même de le tromper, en aimant ou en désirant à nouveau, comme si on était en train de l'oublier. Certaines personnes s'imaginent aussi que la durée de leur souffrance est la preuve de l'intensité de leur amour pour leur conjoint décédé. Alors que cela n'a rien à voir.

En fait, on oublie qu'aimer et être aimé sont des besoins fondamentaux de l'être humain et ce n'est pas parce qu'on cherche à apaiser ce besoin avec quelqu'un d'autre que le conjoint décédé qu'on doit nécessairement se juger négativement ou se condamner.

Donc, être en deuil de son conjoint et tomber à nouveau amoureux de quelqu'un d'autre ne sont pas contradictoires

Bien sûr que non, même si on est troublé de cet état de fait. Il faut bien comprendre que le processus de deuil et le processus amoureux ne se situent pas au même niveau. Ils ne sont pas antinomiques l'un de l'autre. Par exemple, on peut s'étonner de se sentir amoureux, alors qu'on ressent toujours la souffrance de la perte. On vit, on aime, on fait des projets, on est parvenu à apprivoiser la douleur, mais elle est toujours là, en soi et souvent pour très longtemps, même si, à un moment donné, elle n'empêche plus d'être parfois très heureux.

Y a-t-il d'autres obstacles que la culpabilité à une nouvelle relation ?

Un autre obstacle est celui d'une idéalisation trop poussée du conjoint décédé qui ne laisse aucune chance à un nouveau prétendant. A l'extrême, le conjoint disparu devient tellement « parfait » qu'aucun autre partenaire ne peut lui arriver à la cheville.

Ce n'est pas simple non plus du côté de l'autre partenaire. Il – ou elle – peut craindre de ne pas être à la hauteur avec un gros doute sur la place qu'il/elle occupe vraiment, si, par exemple, le conjoint décédé est trop présent au domicile par trop de photos, trop d'objets ou trop d'allusions à son souvenir.

Comment les enfants réagissent-ils à l'arrivée d'une nouvelle personne ?

Ils sont partagés. D'un côté, ils sont opposés à l'arrivée de l'intrus de façon parfois extrêmement hostile, en reprochant violemment à leur parent d'avoir déjà oublié l'autre parent. D'un autre côté, ils peuvent être soulagés que quelqu'un redonne le sourire à leur parent, en les affranchissant de la responsabilité de porter, eux, sa détresse et de se sacrifier pour lui.

Comment faire face aux enfants en révolte contre le ou la nouvelle partenaire ?

Il faut monopoliser des trésors de patience, de tact et d'intelligence du cœur, en expliquant aussi aux

enfants qu'ils vont un jour quitter la maison et que si on ne reconstruit pas sa vie alors qu'ils sont encore présents, on se condamne à vivre seul jusqu'à la fin de ses jours. Est-ce vraiment ce qu'ils veulent pour leur parent ? Il est bon de leur poser la question !

En conclusion, je le répète : aimer et être aimé sont des besoins fondamentaux et même si les enfants ne sont pas d'accord avec ça, ils n'ont pas le droit de demander au parent d'étouffer en lui ce besoin et de se sacrifier pour eux. C'est à eux de faire le travail d'acceptation du bonheur retrouvé de leur parent.