



Face à soi même

Jean Michel Longneaux
Philosophe

A l'annonce du diagnostic, le temps s'arrête, un temps qui paraît immensément long : c'est le vide, l'incompréhension, l'incrédulité. La maladie est bien là, palpable. Elle a un nom, une réalité.

Il y a un avant, il y a un après...

Ce que je suis n'a plus rien à voir avec ce que je suis devenu. Je vivais dans le silence de mon corps et maintenant je m'en sens dépossédé.

Ma souffrance n'est pas le fait d'être malade mais de ne plus être comme avant.

Et je n'arrive pas à lâcher ce que je fus.

Mes relations avec les autres, par exemple ne sont plus les mêmes. Je lis dans le regard de certains de la pitié, de la gêne ou de l'incompréhension.

Tant que je peux cacher la situation, j'essaie de le faire. Mais jusqu'à quand ?

Il va falloir que je fasse le deuil : le deuil de la personne que j'ai été, le deuil des amis que j'ai eus.



avenir ?

Que deviendront mes projets ? Quel sera mon

Tout le paysage de ma vie est bouleversé. Oui, la vie n'est plus comme avant. Il va bien falloir l'accepter et faire le deuil.

C'est un travail qui se fait au niveau psychologique et social pour lequel on meurt à ce que l'on n'est plus pour renaître à ce que l'on est devenu.

« **Travail** » : parce qu'il s'agit bien d'un travail. J'ai des choses à faire, à entreprendre et personne d'autres que moi ne pourra le faire. C'est un travail individuel mais que je ne pourrais effectuer seul. Je dois le faire avec les autres.

« **On meurt à ce que l'on n'est plus** » : Daniel Lagache psychiatre et psychanalyste du siècle dernier

disait même : « il faut tuer le mort ».

Finalement, je lâche ce qui n'existe déjà plus. En soi, je ne perds rien puisque ce que je lâche n'est plus. Mais ce n'est pas mourir à ce que je suis car si c'était le cas, cela serait la voie du suicide.

Lorsque Michel Ange sculptait, il disait : « la statue est déjà dans la pierre, je ne fais qu'enlever les morceaux ». Eh bien mourir à ce que l'on n'est plus, c'est un peu cela.

« **Pour renaître à ce que l'on est devenu** » : c'est me réapproprier ma vie actuelle, c'est accepter la réalité que je vis.



Ce travail de lâcher prise n'est pas facile parce que je touche aux désirs que j'ai dans l'existence. Et ces désirs sont universels pour tout humain vivant sur cette terre.

Quels sont les désirs qui me portent dans la vie ?

Il y a en a trois :

- Le désir d'être à la hauteur : c'est le *désir de toute puissance*.
- *Le désir de fusion* : c'est se comprendre mutuellement, être proche. Ne pas me sentir seul, ni abandonné.
A l'annonce du diagnostic, cette fusion vole en éclat : « tu ne comprends pas ce que je vis ! »
Ma famille devient une famille à part. Je vis l'incompréhension, la séparation.
- *Le désir qu'il y ait des choses qui me soient dues*. Par exemple, si je fais un effort, il m'est dû que je sois remercié. Sinon, je vis un sentiment d'injustice.
Pourquoi moi ? Je n'ai rien fait pour mériter cela !
Cette annonce du diagnostic me vole tout ce que j'avais droit, tout ce qui m'était dû.



Mais si ces trois désirs sont perdus, est ce qu'il ne me reste plus rien ?

Lorsque je perds le désir de toute puissance, il découvre la **finitude**.

C'est une réconciliation avec moi-même parce que je prends conscience que je suis un être fini et que le chemin de la sérénité est de m'aimer tel que je suis maintenant.

Lorsque le désir de fusion m'échappe, je vis alors la réalité de la **solitude**.

Je ne fusionnerais jamais avec quelqu'un. Les autres m'échapperont toujours parce que je ne les connaîtrais jamais complètement même si je vis avec eux depuis de nombreuses années.

Je me rends compte qu'il n'y a rien en commun entre l'expérience que je vis en tant que personne atteinte d'une maladie et l'expérience de mon entourage en contact avec quelqu'un qui est touché par la maladie. Ce sont deux mondes complètement différents.

Je me sens seul même si je ne suis pas isolé. Mon entourage devra apprendre à lâcher prise et me laisser vivre mon chemin tel que je l'entends.

Lorsque le désir que la vie me doit quelque chose s'effondre, je suis en face de l'**incertitude**.

La vie peut tout me prendre du jour au lendemain.

L'irruption de la maladie dans mon existence m'oblige à me réconcilier avec ce que la vie m'enseigne : faire le deuil, lâcher prise sans connaître le futur...

Cela ne voudra pas dire que je dois arrêter de désirer quelque chose. Si je ne désire plus rien, il n'y a plus de vie.

Quand je rêve ma vie, il est bon que je sache que je suis en train de rêver. J'ai besoin du rêve pour

avancer mais je garde en mémoire que le rêve n'est pas la réalité.

Quels sont les comportements qui traduisent le fait que je n'arrive pas encore à accepter la réalité ?

Le choc : c'est l'abattement lors de l'annonce du diagnostic.

Le médecin a beau continuer son explication, je n'entends plus rien. Je suis incapable d'écouter.



La fuite : je vais tout faire pour « oublier ». Je me lance dans un nombre incalculable d'activités. Je tourne tout en dérision, je fais de l'humour. Je rationalise, j'intellectualise et pour finir mon discours n'a plus rien à voir avec la réalité. Tous ces compartiments me permettent de tenir à distance ce qui me fait souffrir et de cacher ce que je ne veux pas voir.

La violence : j'ai besoin d'exprimer ma colère, ma révolte. Si je ne le fais pas, je risque d'accumuler et plus tard, cela ressortira d'une manière explosive, démesurée et sur des personnes qui n'ont rien à voir. Cette violence différée est dangereuse. Je peux exploser si je respecte certaines limites (pas de coup sur autrui ou d'insulte par exemple). Et si je ne peux pas exploser, même en différé, il peut arriver que je retourne cette violence contre moi (maladie psychosomatiques par exemple).

La dépression : elle est parfois nécessaire pour autant que je ne m'y perde pas. Toucher le fond permet de mieux repartir, de vivre une réelle « renaissance ». Et si je ne parviens pas à en sortir, je peux prendre des médicaments légers qui m'aideront à retrouver l'envie de m'en sortir. Après, il faudra que j'effectue un travail en profondeur.

Mais finalement, quelle est la bonne raison qui me fait dériver vers la violence ? C'est l'incapacité à lâcher quelque chose. Ex : un directeur refuse avec violence à ses employés, la création d'un site internet. Les employés y reviendront plusieurs fois en utilisant la technique « du disque rayé » (saisir chaque occasion pour rappeler la demande). Qu'est ce qui se joue ici ? +En fait, le directeur n'y connaît rien en informatique mais ne veut pas l'avouer car il perdrait sa toute puissance. Quand il en prendra conscience, le dialogue et la résolution du problème pourront se faire.

Comment vivre un deuil?

Parler pour arriver à dire ce que je suis en train de perdre:



Pour tenter de m'en sortir:

- me donner du temps,
 - parler, nommer: je mets des mots sur ce que je vis, ce n'est plus en moi"
 - exprimer mes émotions, m'autoriser à les vivre
 - recourir à un tiers: lorsque l'entourage ou moi même, nous nous sentons dépassés lorsque j'ai besoin d'une personne extérieure pour me confier lorsque les limites de mon conjoint, de la famille sont atteintes lorsque je me sens seul, incompris etc.
 - être reconnu par l'autre pour ce que je suis permet de récupérer de l'énergie pour faire face à d'autres problèmes
 - la vérité: je suis dans la vérité du diagnostic, la vérité avec mes proches permet aussi de concentrer mon énergie sur les choses essentielles: la vérité mais pas plus...
- Les modèles: savoir que d'autres sont passés par là, encourage. Si lui s'en sort, pourquoi pas moi?
- la solitude: elle est universelle. Elle fait partie de ma condition humaine.
- Je suis fondamentalement seul à vivre ma vie.

Accepter progressivement ce qui m'arrive:

- dire la vérité m'aide à vivre
- parler à mes enfants, mon entourage. répondre à leurs questions sans aller au delà.
- vivre les différentes étapes du deuil en se donnant du temps.

Plus je vis, plus je me singularise:

C'est le deuil de la toute puissance: vouloir que tout soit encore possible, que les autres comprennent la situation, que j'ai une prise, un pouvoir sur les évènements.

Je vis mes relations avec les autres par rapport à ce que je ressens:

C'est le deuil de ce que je crois établir comme relation avec les autres.

je vis souvent en dépendance du regard des autres, en fonction de ce qu'ils vont penser, juger ou dire. Je dois oser accepter d'être moi même.

Je pense avoir du pouvoir sur les autres, savoir ce qui est bon pour eux.

Je dois accepter d'être avec quelqu'un d'autre qui m'échappe, accepter aussi que je ne suis pas l'artisan du bonheur de l'autre.

Retrouvez son ouvrage :

« L'expérience du mal ». Les éditions namuroises. Belgique. 2004. 71p.