

Interview Serge Vidal – deuil et écologie – Lettre 3

Après 20 ans au barreau de Bruxelles, Serge VIDAL est actuellement psychothérapeute, formateur et superviseur. Son investissement dans le domaine des soins palliatifs l'a amené à approfondir les questions en rapport avec les deuils.

La crise écologique nous confronte à la perspective d'inévitables et nombreuses pertes: perte en biodiversité, en ressources, en confort, en habitudes (de transport, de modes de vie, etc.). Or, ces pertes là, comme pour la perte d'un proche, nous obligeront à traverser un processus de deuil.

Perte et deuil sont-ils inévitablement liés ?

Oui, c'est incontournable: lorsqu'il y a perte ,il y a deuil. Il n'y a pas de choix possible. Par contre un processus peut ne pas être mené à son terme, du fait d'un obstacle à son bon déroulement. Les composantes essentielles du processus sont le temps, la parole et les émotions.

Concernant le temps, nous n'avons pas de contrôle. Le temps du deuil sera plus ou moins long selon les personnes et les situations.

Concernant la parole, c'est-à-dire le fait de mettre des mots sur ce que nous ressentons, certaines personnes y arrivent facilement et d'autres non. Elle peut aussi ne pas être voulue, ou pas aidée. Notre société a du mal avec l'accompagnement de la parole. C'est pourquoi nous évacuons le problème en disant « la vie continue ».

Concernant les émotions, nous baignons dans une culture ambiguë : l'expression des émotions est valorisée au cinéma, dans les magazines, les livres, mais par contre, au niveau personnel, nous sommes encore culturellement et socialement dans la rétention de la plupart de nos expressions émotionnelles. Nous jugeons même sévèrement certaines d'entre elles, en particulier la colère. Je constate, dans l'accompagnement des personnes endeuillées, que la colère est la phase du processus de deuil qui pose le plus de problème parce qu'elle est confondue avec la violence. Souvent le deuil passera par l'expression d'une colère: contre le coupable réel s'il existe (par exemple le responsable d'un accident de voiture ou le médecin responsable d'une erreur médicale) ou, le plus souvent, contre la personne décédée: "je t'en veux d'être mort, de m'abandonner".

Lorsque le responsable est nous-même, comme dans le cadre de la crise écologique, nous aurons tendance à transformer la colère - sentiment juste et porteur de vie - en culpabilité, sentiment le plus souvent stérile et pesant.

Peut-on se passer du deuil dans le cadre de la crise écologique ?

Concernant la crise écologique, je dirais que nous sommes plutôt dans une phase de pré deuil. Car pour qu'il y ait deuil, il faut qu'il y ait perte. Or, actuellement, pour la majorité des gens la perte n'existe pas encore : la perte de confort ou les pertes liées à des changements de vie sont encore peu nombreuses. Concernant la perte en biodiversité, qui elle est bien actuelle, elle ne nous touche pas dans nos vies quotidiennes, Dès lors, la perte n'étant pas encore une réalité, aussi le deuil n'a-t-il pas de raison de s'enclencher.

On peut comparer cette situation à celle d'un malade dont le pronostic montre qu'il va peut-être mourir. Les proches vont alors faire un pré deuil, par rapport à une perte potentielle. Le

pré deuil comporte exactement les mêmes phases que le deuil, la seule différence étant qu'une incertitude plane concernant la perte. Du point de vue de l'écologie, on peut dire que nous sommes en pré deuil et, plus précisément, dans la phase du déni : la plupart des gens sont dans le déni - c'est à dire le refus d'accepter la réalité et toute ses conséquences - d'une perte imminente.

Mais ne sommes-nous pas dans une phase de marchandage, puisque nous essayons de nous convaincre que le système à l'origine de la crise est encore récupérable et que l'on peut bricoler une société écologique sur cette base ? N'y a-t-il pas marchandage des moyens à mettre en œuvre et des efforts à faire?

Incontestablement oui!

Pourquoi est-ce si difficile de perdre ?

Entre autres raisons, parce que se confronter à une perte entraîne une frustration. Or l'être humain, spécialement dans notre société de consommation qui valorise l'immédiateté de la satisfaction des besoins, supporte mal la frustration .

La majorité de nos concitoyens supportent mal d'avoir à perdre la jeunesse, la santé, l'aisance, les illusions.

Il me paraît juste d'affirmer que la capacité de faire face à une perte, quelle qu'elle soit, est un réel signe d'équilibre psychologique. Le bien-être humain inclut la capacité à faire face à la réalité de la perte y compris la perte de la vie. Bien sûr, le refus de la perte, ou sa difficile acceptation, est humain, mais notre culture consumériste nous prépare mal à l'acceptation des pertes.

Quelles sont les conséquences d'un deuil non fait ou incomplètement fait ?

Cela dépend de la gravité de la perte. Nous traînons tous derrière nous des deuils imparfaitement faits, mais nous avons, heureusement, une certaine dose d'adaptabilité. Avec des limites cependant : la répétition de deuils non faits porte atteinte à notre capacité à être pleinement vivant . Je m'explique: imaginons la vie comme une suite de cercles sur lesquels s'inscrivent quatre étapes: le lien, l'attachement, la perte et le deuil. Une accumulation de deuil non faits risque d'avoir comme conséquence de ne plus prendre le risque de créer de nouveaux liens. Il y aura alors repli sur soi.

La crise écologique n'exige-t-elle pas aussi, pour permettre le changement, de perdre l'illusion que nous sommes de « bons citoyens », une notion qui intègre le fait de bien agir en général et vis-à-vis de la nature en particulier?

Pour devenir adulte, nous devons entre autre perdre l'illusion qu'on est parfait, gentil.

Normalement, la réalité fait perdre l'illusion. Il en va ainsi des parents qui, à l'adolescence de leurs enfants, lâchent leur illusion d'être de bons parents ou tout au moins des parents parfaits. Mais comme en général on ne se contente pas de ce qu'on est, on construit une représentation idéale et idéaliste de soi. Par rapport à la crise écologique, il y a cette illusion.

Personnellement, il me paraît plus réaliste d'avoir comme objectif d'être un citoyen raisonnablement plutôt que parfaitement respectueux de l'environnement ! Encore un deuil à faire...

Les militants du développement durable ont-ils aussi un deuil à faire?

Oui et je pense - sans avoir aucun jugement à ce sujet! - que les militants sont eux aussi dans une forme de déni. J'insiste sur le fait que le déni en tant que phase du processus de deuil n'est pas pathologique.

Se confronter vraiment, profondément, personnellement, aux conséquences dramatiques du réchauffement climatique ou de nos empreintes écologiques excessives est TRES difficile.

Trop douloureux sans doute. Un déni, au moins partiel, me paraît donc inévitable. Ce déni peut prendre diverses formes: "des solutions scientifiques vont être trouvées en temps utile", "un miracle va survenir", "l'humanité a toujours réussi à surmonter les crises les plus graves et elle y parviendra encore cette fois-ci..."

Changer de comportement demande-t-il de faire le deuil du comportement que l'on voudrait changer ?

Oui. Par exemple, si je considère que l'avion est vraiment trop polluant et que dorénavant je ne le prendrai plus pour mes déplacements en Europe, j'aurai à faire le deuil des avantages liés au transport aérien: la rapidité, le confort, le prestige et même parfois le prix économique! Ce n'est pas rien!