



Didier Pourquery, auteur du livre "L'été d'Agathe"

Conférence - 2 juin 2016 - L'été d'Agathe

A l'issue de notre assemblée générale, Didier Pourquery, journaliste et écrivain, reviendra sur le délicat chemin de son deuil. Pour affirmer qu'en dépit du temps, l'amour d'un père pour sa fille disparue ne passera jamais. Les mots ne feront pas revivre Agathe, morte de la mucoviscidose à l'aube de sa vingt-troisième année. Didier Pourquery n'en attend nulle consolation, juste la tâche de préserver le souvenir de sa lumineuse Agathe qui, au long de sa courte existence, ne s'est jamais départie de son énergie et d'une belle force intérieure, face à la maladie, "préférant vivre sa mort que mourir sa vie". Pas de pathos, pas d'enjolivements de la réalité, Didier Pourquery chemine avec sa fille non sans crainte, mais avec un amour intact.

**Assemblée générale de l'association à 19h00 Conférence à 19h30
Salle des Franciscains, 7 rue Marie Rose, Paris, XIVe**

Gérer ses émotions

Comment aborder sa reconstruction

Elle est impensable pour celui qui se débat depuis des mois dans la douleur. Pourtant, sourdement, la reconstruction est en marche.

Aussi impensable que cela paraisse à celui qui se débat dans la douleur, la cicatrisation est en cours... Au-delà des repères qui s'effondrent sous les assauts de la colère, de la peur ou de la dépression, la reconstruction déjà s'annonce...

Elle paraît tellement illusoire, tellement insignifiante ou hors de portée qu'on ne parvient pas y croire : cela fait déjà six mois, un an, deux ans que l'on souffre, comment espérer qu'un jour tout cela prenne fin ? On en arrive à méconnaître les premières lueurs de son rétablissement intérieur. Car, si le deuil a pour fonction de détruire, il est là aussi pour reconstruire, d'une autre façon, ce qui a été brisé. Rien ne sera comme avant : on le sait déjà et pourtant, à un moment donné, on se surprendra à croire timidement qu'il est possible de continuer à vivre.

Cette première pensée est le reflet, encore ténu et fragile, de la phase de restructuration. C'est une étape qui commence à bas bruit. Le rugissement assourdissant des émotions et des sentiments masque pendant longtemps son discret murmure. Elle a en fait

débuté depuis longtemps. Voilà des mois qu'on se débat dans ce deuil. On a découvert une souffrance que jamais on n'avait éprouvée avant. Et on est fatigué, épuisé, alors même que s'amorce l'incontournable nécessité de reconstruire sa vie. On continue encore à investir dans ce deuil plus de temps et d'énergie qu'on croyait nécessaire, alors que l'entourage et les amis considèrent que "tout est réglé" depuis très longtemps.

Eh bien non ! Tout n'est pas "régulé". Et on se demande si finalement ce deuil aura, un jour, un fin ? Mais que peut bien signifier "fin de deuil" ? Est-ce que cela existe vraiment ?

On sait aujourd'hui que si un jour on parle de "deuil terminé", cela ne voudra certainement pas dire qu'à tout jamais on n'éprouvera plus la moindre parcelle d'émotion, de souffrance ou de nostalgie. On a de plus en plus conscience qu'on portera à vie cette cicatrice intérieure. Elle sera toujours là, on devra sans cesse la prendre en compte et veiller à ne pas se faire trop de mal si on la stimule trop fort.

On sait aussi très bien que, malgré les

années qui vont passer, on ressentira toujours la douleur de l'absence quand la vie fera qu'on se retrouvera seul à vivre des événements qu'on aurait souhaité partager avec celui ou celle qui est parti. C'est ainsi... et on commence à l'accepter.

Lentement, avec de nombreuses hésitations et maints retours en arrière, on va entrevoir la possibilité d'un retour à la vie. Ce constat est loin d'être évident à intégrer en soi. On le combat, on le repousse, car on se sent presque coupable de reprendre goût à la vie : "il est mort, elle est morte... et moi qui croyais ne pas lui survivre, je suis encore là, certes vulnérable et encore fragile, mais je continue pourtant à vivre. Je peux continuer à découvrir ce monde qu'il ou elle a quitté et même, qui sait, réapprendre à être un jour, heureux". Cette idée ne s'impose pas du jour au lendemain. Elle oscille et fluctue au gré des émotions de l'instant. Elle ne s'implante pas non plus sans une certaine résistance intérieure. qui fait appel à un sourd sentiment de culpabilité. Avec cette "culpabilité du survivant", on se sent coupable d'être vivant alors que son enfant est mort. On peut aussi avoir la conviction que l'intensité et la durée du deuil sont proportionnelles à la profondeur de son amour et à l'authenticité de son

attachement. Il s'agirait d'une sorte de "fidélité" à son enfant, à son frère ou à sa soeur qui imposerait de rester dans la souffrance. Mais il ne faut pas méconnaître que cet état interne a, lui aussi, une fonction : cette souffrance aide à garder le lien, encore trop précieux pour qu'on puisse y renoncer. Il faut aussi prendre en considération qu'on s'est étrangement habitué à ce vécu de deuil. On l'a finalement "apprivoisé" (ou, du moins, on vit avec) et on peut arriver à la situation paradoxale où on a peur de le quitter : on a appris à connaître ce deuil, on s'y est installé, non pas pour s'y complaire, mais parce que c'était tout simplement nécessaire. Et il faut maintenant quitter ce très relatif "confort" pour aller explorer l'inconnu. Un inconnu qui peut être effrayant. Et pourtant, si on prend le temps de regarder en arrière, on est en mesure d'apprécier le chemin parcouru. Il s'évalue par la somme de tous ces petits ajustements qu'on a été en mesure d'apporter dans son existence. Certains paraissent dérisoires et d'autres plus importants. Mais on est bien obligé d'admettre qu'on est en train de changer. C'est sans doute la caractéristique la plus importante de cette phase de reconstruction.

Extrait de "*Vivre le deuil au jour le jour*",
Christophe Fauré, Albin Michel, 2004

En hommage à Coline

C'est une volonté du sort, pour nous sévère
Qu'ils rentrent vite au ciel resté pour eux ouvert;
Et qu'avant d'avoir mis leur lèvre à notre verre,
Avant d'avoir rien fait et d'avoir rien souffert,

Ils partent radieux; et qu'ignorant l'envie,
L'erreur, l'orgueil, le mal, la haine, la douleur,
Tous ces êtres bénis s'envolent de la vie
A l'âge où la prunelle innocente est en fleur !

[...]

Ils ont ce grand dégoût mystérieux de l'âme
Pour notre chair coupable et pour notre destin;
Ils ont, êtres rêveurs qu'un autre azur réclame,
Je ne sais quelle soif de mourir le matin !


[...]

Quand nous en irons-nous où vous êtes, colombes !
Où sont les enfants morts et les printemps enfuis,
Et tous les chers amours dont nous sommes les tombes,
Et toutes les clartés dont nous sommes les nuits ?

Vers ce grand ciel clément où sont tous les dictames*,
Les aimés, les absents, les êtres purs et doux,
Les baisers des esprits et les regards des âmes,
Quand nous en irons-nous ? Quand nous en irons-nous ?

Victor Hugo - Les Contemplations - Extraits du poème Claire

*au sens poétique, baume moral



Association Apprivoiser l'Absence www.apprivoiserlabsence.com
Ile de France - 21 rue des Malmaisons - 75013 Paris
07 86 38 10 65 - contact@apprivoiserlabsence.com
Grand Ouest - 47 rue Ferdinand le Dressay - 56000 Vannes
07 71 70 56 56 - contactvannes@apprivoiserlabsence.com
Grand Sud - 21, rue La Cascade - 13340 Rognac
07 71 70 13 13 - contactmarseille@apprivoiserlabsence.com
Rhône Alpes (Frères et Soeurs seulement)
Lyon : 06 78 66 71 91 - fratrie-rhonealpes@apprivoiserlabsence.com