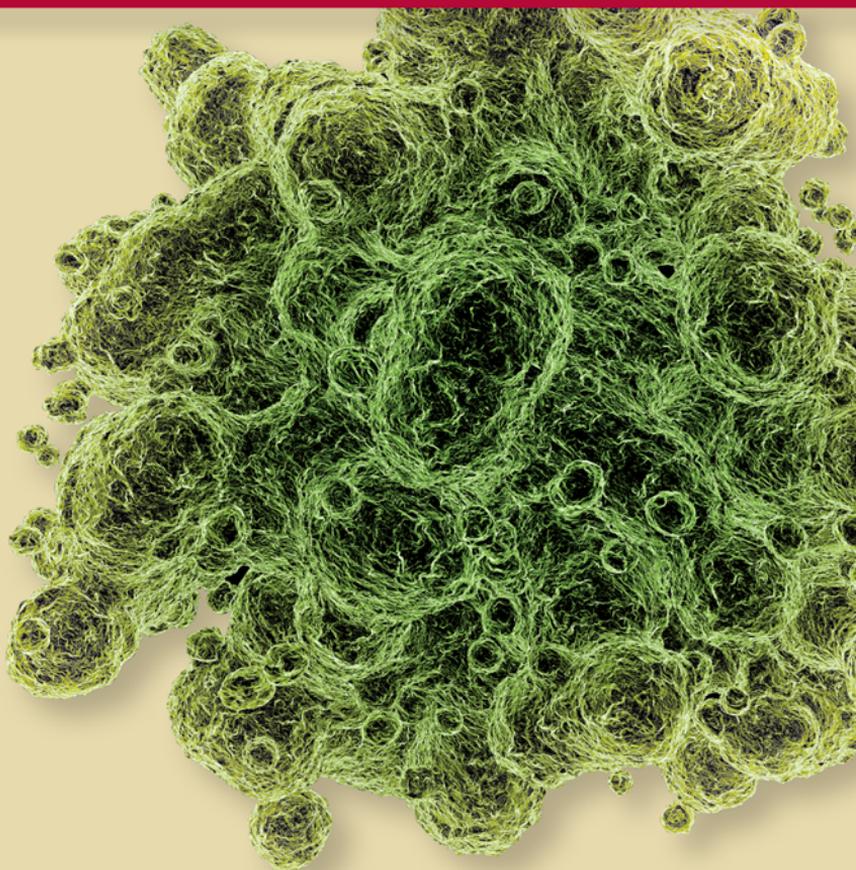


Jean
Monbourquette



La MORT, ça s'attrape ?

NOVALIS

Extrait de la publication

La mort, ça s'attrape?

Jean Monbourquette

La mort, ça s'attrape?

Identifié dans la vie, identifié dans la mort



NOVALIS

La mort, ça s'attrape? est publié par Novalis.

Éditique : Audrey Wells

Couverture : Christiane Lemire

Illustrations : Audrey Wells

Photographie : iStockphoto, David Marshal

© 2008 : Novalis, Université Saint-Paul, Ottawa.

Dépôts légaux : 2^e trimestre 2008

Bibliothèque nationale du Canada

Bibliothèque nationale du Québec

Novalis, 4475, rue Frontenac, Montréal (Québec), H2H 2S2

C.P. 990, succursale Delorimier, Montréal (Québec), H2H 2T1

Nous reconnaissons l'aide financière du gouvernement du Canada par l'entremise du Programme d'aide au développement de l'industrie de l'édition (PADIÉ) pour nos activités d'édition.

ISBN : 978-2-89646-028-1

ISBN : 978-2-89646-720-4 – version numérique

Imprimé au Canada

**Catalogage avant publication de Bibliothèque et Archives nationales du Québec
et Bibliothèque et Archives Canada**

Monbourquette, Jean

La mort, ça s'attrape?

Comprend des réf. bibliogr.

ISBN : 978-2-89646-028-1

1. Travail de deuil. 2. Deuil - Aspect psychologique. 3. Pulsions de mort.
4. Psychothérapie. I. Titre.

RC455.4.L67M66 2008

616.89'14

C2008-940915-9



NOVALIS

*Vous mourrez autant de fois
qu'une personne de votre entourage meurt.*

Plotinus

Sommaire

Introduction : « Je veux mourir comme lui! »

Première partie **La mort, ça s'attrape?**

1. L'attachement fusionnel
2. L'identité projective
3. La fidélité comme source d'imitation
4. La peur de mourir

Seconde partie **La mort symbolique**

5. La mort symbolique à travers l'histoire
6. La mort symbolique : deux exemples
7. Les étapes de la mort symbolique
8. Le défoulement des émotions ou catharsis
9. Qui est apte à entreprendre une thérapie par mort symbolique?

Conclusion : la mort symbolique comme rituel?

Introduction

« Je veux mourir comme lui! »

Devant le titre de ce livre, j'assiste à diverses réactions : les uns, sceptiques, se demandent ce qu'il peut bien signifier; d'autres éclatent d'un fou rire nerveux; certains sont pris d'une frayeur soudaine à la seule pensée de contracter une maladie mortelle et tentent de se souvenir des derniers défunts qu'ils ont côtoyés... Effrayés, ils se disent : « Quelle maladie aurais-je bien pu attraper d'eux? » J'admets que *La mort, ça s'attrape?* est un titre assez étrange, voire farfelu. C'est pour moi une sorte de clin d'œil qui exprime bien ce que je désire faire comprendre à mes lecteurs.

Je reconnais certes que parler de la mort fait toujours peur. Les enfants ont une crainte instinctive de la mort. Ils redoutent que la mort puisse s'attraper. Les adultes doivent les rassurer. Mais souvent, la pensée magique des enfants continue à soutenir le contraire; bien plus, ils se sentent parfois coupables de la mort d'un proche parce qu'ils n'ont pas été assez gentils avec lui. Ils croient que la mort punit leur manque d'amabilité.

Un jour, un éducateur demanda à des enfants de neuf ou dix ans : « La mort, est-ce que ça s'attrape? » Voici les réponses recueillies :

— Céline : « Hélas, oui! Non seulement c'est héréditaire, mais c'est aussi contagieux! »

— Amélia : « Oh! que oui! le plus dur, c'est quand tu ne la vois pas arriver! »

— Océane : « Rassure-toi, ce n'est pas héréditaire, mais c'est contagieux. Tout le monde l'attrape tôt ou tard, c'est chacun son tour! Il vaut mieux en parler avec le sourire. »

— Germain : « C'est facile! Il suffit de ne pas vieillir! »

— Romain : « Non, toi, tu ne mourras pas! Tu vas t'endormir et oublier de te réveiller. »

Les adultes aussi entretiennent, souvent sans raison apparente, des phobies devant la mort. J'ai connu un homme qui voulait divorcer parce que son épouse soignait des personnes en phase terminale. Il s'imaginait qu'elle allait contaminer la maisonnée par ses contacts fréquents avec des mourants.

Vous avez peut-être déjà entendu l'adage populaire affirmant que les membres d'une même famille ont leur propre manière de mourir : « Les Leblanc, c'est une famille qui meurt du cœur; les Gérard, du cancer; les Drouin, d'accidents; les Lacasse, de suicides, etc. » Ce dicton ne laisserait-il pas sous-entendre que la mort physique serait quelque chose de contagieux? La fréquence d'un type de mort serait-elle épidémique au sein d'un clan familial? Cet ouvrage vient-il confirmer cette croyance fondée sur une observation commune?

Bien sûr que non! En effet, je ne crois pas que la mort soit contagieuse. Je soutiens toutefois qu'une forme de transmission

psychologique et inconsciente est possible auprès de gens très proches. Depuis plus de trente ans, je travaille en thérapie individuelle et de groupe avec des personnes en deuil. J'ai mis au point des interventions adaptées aux diverses étapes de l'évolution d'un deuil, étapes qui sont décrites en annexe de ce livre (p. 93-106). Grâce à une expérience enrichie de nombreuses sessions de thérapie de deuil ainsi que d'informations qui m'ont été transmises par d'autres thérapeutes, j'ai été conduit à m'intéresser aux endeuillés porteurs de symptômes identiques à ceux qui ont causé la mort d'un être cher.

J'avais déjà constaté le phénomène d'imitation des morts chez les personnes en deuil. Par exemple — ce cas particulier pourrait vous étonner —, un ouvrier tient à porter les vêtements de sa mère décédée le dimanche pour aller à la messe; de même, il arrive souvent que des enfants, à la suite de la mort d'une sœur ou d'un frère, copient les tics nerveux et les maniérismes du mort pour avoir l'attention des parents. Ce qui m'intéresse plus particulièrement, c'est l'imitation, consciente ou non, des symptômes qui ont conduit à la mort de l'être cher. C'est ce phénomène que je veux décrire dans la première partie du présent ouvrage.

Dans la seconde partie, je décrirai la thérapie de la mort symbolique, pratiquée lors d'un deuil considéré pathologique. Ce mode d'intervention invite l'endeuillé à s'identifier à l'être aimé décédé et à mourir comme lui d'une façon symbolique. Cette approche suscite chez la personne en deuil une catharsis émotive la libérant des liens affectifs qui la retenaient encore attachée au défunt et, par le fait même, des symptômes qu'elle éprouvait.

Tout au long de cet ouvrage, je présenterai de nombreux exemples tirés de ma pratique ou des témoignages recueillis à l'occasion

d'ateliers ou de conférences. Ils permettront, mieux que toute description théorique, de comprendre le phénomène et l'utilité de la thérapie par mort symbolique.

Première partie

La mort, ça s'attrape?

Chapitre 1

L'attachement fusionnel

Dans la dynamique du deuil, il est important de bien distinguer les liens et les rapports qui relient l'endeuillé à l'être cher décédé.

La relation d'amitié

Examinons d'abord le cas du deuil d'un ami. Ce qui caractérise une relation d'amitié est que les amis sont des personnes autonomes et indépendantes l'une de l'autre. L'amitié se nourrit d'admiration, d'appréciation mutuelle, de valeurs et de goûts communs. On constate chez les amis très peu de projections de l'un sur l'autre. Sur ce plan, l'amitié diffère grandement de l'amour fusionnel. Elle repose sur des similitudes, alors que l'amour fusionnel repose sur des lacunes et des projections respectives. C'est pourquoi, à la mort d'un ami, le survivant éprouve certes de la tristesse et du chagrin, mais il ne se sent pas chaviré au fond de lui-même au point de vouloir suivre dans la mort l'ami disparu.

La relation fusionnelle

Le deuil d'un parent, d'un enfant, d'un frère ou d'une sœur ou d'un amoureux est bien différent. La séparation de ceux qui entretiennent entre eux une relation d'ordre fusionnel est plus vivement ressentie.

La relation parent-enfant

Dans une famille, parents et enfants vivent une dépendance mutuelle, dès l'enfance et jusqu'à la maturité. Il est normal que les enfants, alors devenus plus autonomes, apprennent à se débrouiller seuls et à exercer leur autonomie. Parfois, cependant, la relation fusionnelle première entre l'enfant et le parent perdure, jusqu'à devenir pathologique. Le jeune qui se laisse dominer par un de ses parents ou par les deux n'acquiert que difficilement l'autonomie et l'esprit d'initiative. Il ne fait que combler le besoin d'attachement et de domination des parents et tempérer leur angoisse d'une séparation éventuelle.

La relation entre conjoints

Chez les amoureux aussi une relation fusionnelle se crée, du moins aux premiers temps de leur amour. Leur attachement mutuel ne relève pas seulement des premières affections qu'ils ont connues dans leur famille, mais, en grande partie, de tout un ensemble de projections mutuelles de qualités et de traits de caractère. L'homme aura tendance à choisir une conjointe ressemblant à sa mère et la femme, un conjoint à l'image de son père. Les amoureux espèrent, d'une façon bien illusoire, pouvoir combler leurs propres lacunes à même les qualités perçues chez l'autre, voire projetées sur l'autre.

En vérité, ils ne s'unissent pas à une personne réelle, mais bien à l'image et à l'idéal qu'ils s'en font.

L'amour fusionnel et passionnel crée l'illusion de posséder le conjoint ou la conjointe. Les amoureux paraissent si fusionnés l'un à l'autre que chacun croit faire partie de l'autre, faire partie à tout jamais de son être, à un point tel que l'autre est devenu une continuité de soi. Dans le cas d'un amour fusionnel, les amoureux sont portés à idéaliser l'autre, voire à le nimber d'une auréole de dieu ou de déesse. L'idéalisation est un processus psychologique qui investit la personne aimée de qualités qu'elle ne possède pas en réalité. Par contre, au bout de quelques mois de cohabitation ou de fréquentation, si on est déçu et frustré de la conduite de son amoureux parce qu'il ne correspond plus à ses rêves, il est fort possible qu'on en vienne à le diaboliser. Il n'existe guère de zone grise en la matière : la perception est ou bien positive ou bien négative, selon qu'elle correspond ou non à ses attentes.

Une fois sortis de leurs illusions, les amoureux doivent affronter la dure réalité. Chacun des conjoints découvre que l'autre paraît être devenu une tout autre personne que celle qu'il avait perçue au début de leur relation. L'histoire, le caractère, les qualités et les défauts de l'autre se révèlent différents de ce que le partenaire s'était imaginé au départ. Le défi consiste à reconnaître l'autre pour ce qu'il est et à l'aimer tel qu'il est en réalité, avec ses qualités, ses défauts, son histoire. Malheureusement, certains couples ne font jamais ce passage à la réalité et continuent de vivre leur relation sous le mode fusionnel. Les conséquences sont importantes lorsque survient le décès de l'un des conjoints. Quand le décès se produit, l'endeuillé se sent « amputé » d'une partie de lui-même — « j'ai perdu ma moitié », selon l'expression d'une femme dévastée par la mort de

son mari. Il a la sensation d'éprouver une sorte « d'hémorragie » de son énergie psychique. Il se sent déprimé et abattu, comme s'il avait lui-même subi la mort.

Lorsque les personnes vivent une relation fusionnelle, la résolution du deuil est souvent très difficile. Il arrive parfois, nous l'avons vu, que la personne en deuil vive des symptômes identiques à ceux dont a souffert l'être aimé décédé et souhaite le rejoindre dans la mort. Dans les prochains chapitres, nous examinerons les phénomènes psychologiques qui peuvent expliquer ce désir de mourir.

Les dessins ci-dessous illustrent les relations fusionnelles, discordantes et autonomes.

Relations fusionnelles



Fusionnelle 1



Fusionnelle 2

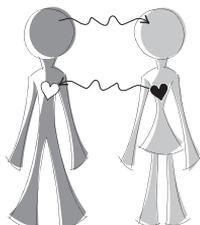


Fusionnelle 3



Fusionnelle 4

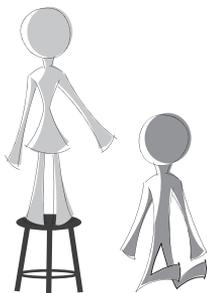
Relations discordantes



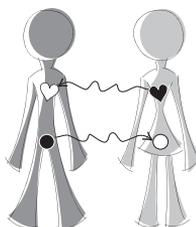
Tête à tête versus
cœur à cœur



Possession



Domination

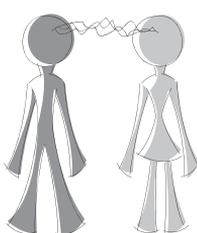


Amour d'un côté
sexe de l'autre

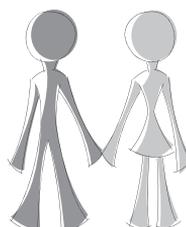
Relations autonomes



De cœur à cœur



De tête à tête



Collaboration

Exercice pratique

Attachement et deuil

Grandir

M'attacher à toi

A mis au jour et mon égoïsme et ma générosité,

M'a permis de développer et ma tendresse et ma froideur,

M'a fait prendre conscience et de ma sexualité et de ma spiritualité,

M'a fait connaître en moi et l'enfant et l'adulte.

Me détacher de toi

M'a permis d'explorer et ma tristesse et ma joie,

M'a permis de connaître et la détresse et la force d'en sortir,

M'a permis de découvrir et ma dépendance et mon autonomie,

M'a révélé et ma peur de mourir et mes ressources de vie.

« Non, rien de rien, non, je ne regrette rien! »

Grandir : aimer, perdre et grandir, 2004, p. 132.

Introduction

Cet exercice vise à aider le lecteur à mieux percevoir l'effet des liens fusionnels et à comprendre les symptômes de mort qui en découlent chez la personne en deuil. Trois objectifs seront visés : prendre conscience de la nature et de la force d'un lien affectif, se l'imaginer et le dessiner.

La plupart des participants à nos ateliers identifient et décrivent avec facilité les liens qui les unissent à une autre personne, et ce,

à partir des sensations, des émotions et des sentiments qu'ils ressentent. En outre, ils peuvent même très bien les dessiner à l'aide de « bonshommes allumettes »; cela leur permet de se rendre compte encore davantage de la portée de leur relation. Exemples : un homme se sent très attaché par le cœur à son épouse; une femme s' imagine toute petite, collée au flanc de sa mère; certains se perçoivent impuissants, liés par des chaînes à la personne aimée.

Déroulement de l'exercice

1^{re} étape : visualiser la personne à laquelle vous êtes lié affectivement ainsi que les liens qui vous unissent à elle

- Trouver un endroit tranquille.
- Imaginez-vous devant la personne à laquelle vous êtes attaché.
- Placez-vous face à la personne.
- Commencez à ressentir le grand attachement qui vous relie à cette personne.
- Marchez autour d'elle.
- Observez-la, touchez-la, tout en demeurant attentif à ce que vous ressentez.
- Prenez conscience du lien très fort qui vous relie à elle.
- Imaginez-vous être attaché à elle par un lien physique.
- Comment décririez-vous le matériau dont est fait ce lien?
- Quelle partie de votre corps se trouve attachée à la personne aimée?
- Où se trouve le point d'attache?
- Expérimentez pleinement les sensations provoquées par ce lien.

2^e étape : dessiner ce lien qui vous unit à la personne aimée

Représentez schématiquement le lien que vous venez de visualiser. Vous pouvez vous inspirer des dessins présentés plus tôt, p. 18-19.

3^e étape : imaginez que la personne aimée disparaisse de votre entourage, à la suite d'un décès ou d'une séparation

- Quels sentiments ou sensations éprouvez-vous?
- Quelles parties de vous-même se sont senties blessées?
- Décrivez la blessure causée par la rupture des liens.
- Décrivez l'état d'âme dans lequel vous vous trouvez.
- La cicatrice se ferme-t-elle d'elle-même?
- La blessure est-elle si profonde que vous auriez envie de rejoindre la personne aimée dans la mort?
- Comment aspirez-vous à survivre à cette absence?
- Quelles conséquences sur votre santé physiologique et psychologique prévoyez-vous vivre?

Commentaire sur l'exercice

Cet exercice procure une excellente perspective sur le deuil d'un être cher, décrit comme une blessure ou une « petite mort ». Il permet de découvrir le deuil d'une manière différente. Devant une personne endeuillée, il importe de lui faire confiance : elle possède tout ce qu'il faut pour se guérir. Il suffit d'avoir une « grande oreille », d'écouter la personne en deuil avec empathie et de la respecter dans l'évolution de la résolution de son deuil.

Table des matières

Introduction : « Je veux mourir comme lui! »	9
--	---

Première partie La mort, ça s'attrape?

Chapitre 1 : L'attachement fusionnel	15
La relation d'amitié	15
La relation fusionnelle	16
Exercice pratique : Attachement et deuil	20
Chapitre 2 : L'identité projective	23
En cas de deuil	25
L'école de Freud	26
La connaissance par « connaturalité affective »	27
Le témoignage de Bernie Siegel	29
La « transmission transgénérationnelle »	29
La guérison de l'arbre généalogique	30
Les personnes stigmatisées	31

Chapitre 3 : La fidélité comme source d'imitation	33
Le besoin impérieux de faire quelque chose pour le défunt...	33
Des exemples de loyauté familiale	34
Exemples d'imitation de la mort d'une personne chère.....	38
Les deuillements et les accidents	41
Chapitre 4 : La peur de mourir.....	43
La vulnérabilité aux suggestions	43
La programmation de mort	44
L'apprentissage de la manière de mourir	47
Quelles options pour les endeuillés?.....	48

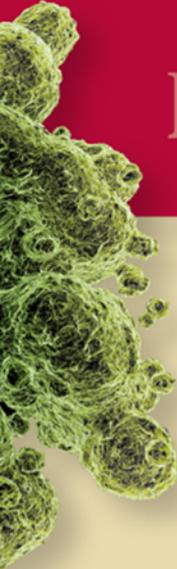
Seconde partie

La mort symbolique

Chapitre 5 : La mort symbolique à travers l'histoire	53
La perspective archétypale « mort et renaissance ».....	53
La théorie de William Bridges	55
Les rites initiatiques traditionnels	55
L'initiation des chamans	58
La mort symbolique : un processus simple et naturel	59
Chapitre 6 : La mort symbolique : deux exemples.....	63
Chapitre 7 : Les étapes de la mort symbolique	69
Surmonter les résistances du client	69
Établir un rapport de confiance avec l'endeuillé	70
La narration de la mort de l'être cher.....	70

Table des matières	111
Identification avec la personne décédée	71
Ne pas accepter que le client joue le rôle d'observateur	71
La catharsis	72
Les effets bienfaisants de la mort symbolique : des exemples	75
La mort symbolique non provoquée	80
Chapitre 8 : Le défolement des émotions ou catharsis...	83
Définition	83
Catharsis et mort symbolique	85
Chapitre 9 : Qui est apte à entreprendre une thérapie par mort symbolique?	87
Peut-on s'appliquer à soi-même la thérapie de la mort symbolique?	89
Conclusion : La mort symbolique comme rituel?	91
Annexe : Le deuil et son déroulement	93
Diverses significations du mot deuil	93
Le mode d'attachement à une personne	94
La nature du deuil : son objet primaire et les objets secondaires	95
Les étapes de la résolution d'un deuil	96
Bibliographie	107

La MORT symbolique



Vous avez peut-être déjà entendu l'adage populaire affirmant que les membres d'une même famille ont leur propre manière de mourir : « Les Leblanc meurent du cœur; les Gérard, du cancer; les Drouin, d'accidents; les Lacasse, de suicides, etc. » Ce dicton ne laisserait-il pas sous-entendre que la mort physique serait quelque chose de contagieux? La fréquence d'un type de mort serait-elle épidémique au sein d'un clan familial?

Jean Monbourquette ne croit pas que la mort soit contagieuse, mais il soutient toutefois qu'une forme de transmission psychologique et inconsciente est possible pour les gens qui entretiennent une relation symbiotique avec le défunt. Son ouvrage entend donc rendre compte, chez certains endeuillés, de l'existence de l'envie de mourir ou de la présence des mêmes symptômes qui ont mené à la mort de l'être cher. Il s'attarde aussi à décrire le déroulement d'une thérapie par « mort symbolique » et en souligne les résultats obtenus en vue de la résolution du deuil.



Jean Monbourquette

Ancien professeur à l'Université Saint-Paul, à Ottawa, Jean Monbourquette est l'auteur d'ouvrages qui sont très rapidement devenus des best-sellers : *Grandir*, *Comment pardonner?*, *Le temps précieux de la fin*, *Apprivoiser son ombre*, *De l'estime de soi à l'estime du Soi*, *Demander pardon sans s'humilier* et *La violence des hommes*.

