

LES MOTS POUR LA FIN

Isabelle Temperville

Société française de Gestalt | « Gestalt »

2010/2 n° 38 | pages 71 à 82

ISSN 1154-5232

Article disponible en ligne à l'adresse :

<https://www.cairn.info/revue-gestalt-2010-2-page-71.htm>

Distribution électronique Cairn.info pour Société française de Gestalt.

© Société française de Gestalt. Tous droits réservés pour tous pays.

La reproduction ou représentation de cet article, notamment par photocopie, n'est autorisée que dans les limites des conditions générales d'utilisation du site ou, le cas échéant, des conditions générales de la licence souscrite par votre établissement. Toute autre reproduction ou représentation, en tout ou partie, sous quelque forme et de quelque manière que ce soit, est interdite sauf accord préalable et écrit de l'éditeur, en dehors des cas prévus par la législation en vigueur en France. Il est précisé que son stockage dans une base de données est également interdit.

Les mots pour la fin

Isabelle TEMPERVILLE

Psychothérapeute gestaltiste, formatrice et directrice adjointe de l'École Parisienne de Gestalt. Titulaire du CEP, exerce en libéral auprès d'adultes et de couples. Membre titulaire de la SFG. Longue expérience de consultante, formatrice et coach en Europe, Asie et Amérique du Nord.

Le terme « finitude » évoque un avant et un après. Et entre les deux, ce passage que peut représenter la naissance, la mort, la succession, une prise de relais, une séparation, mais aussi toute simple expérience de transformation et de croissance.

La place de la parole dans ce passage est un thème qui me tient à cœur.

Je me souviens de très nombreuses personnes qui au fil des rencontres, sur mon chemin de vie, ont prononcé des mots, des phrases, douces ou abruptes, qui m'ont aidée à grandir. J'ai pu en remercier certaines. D'autres ne peuvent même pas imaginer l'impact que leurs paroles ont eu sur moi.

J'ai aussi souffert de l'absence de mots de l'autre en face de moi. J'ai rencontré la difficulté pour mettre un sens à moi seule, la difficulté de n'avoir que mes sensations et mon imaginaire pour élaborer, pour tenter d'assimiler, pour avancer. J'ai connu le mutisme de l'autre qui ne s'engageant pas par la parole me laisse dans une plus grande solitude.

Mon expérience propre et mon intérêt pour le sujet ont été enrichis par deux de mes clients. Je vous propose par cet article de partager quelques éclairages sur ce thème.

CE QUE L'AUTRE N'A PAS DIT AVANT DE MOURIR

Parmi ses fardeaux, Marc porte le deuil en suspens de son épouse décédée il y a neuf ans. Jamais il n'a parlé de ce vécu et encore moins de ses peines ou épreuves traversées dans une grande solitude. Peur de se plaindre, peur de sa propre émotion, peur de l'émotion de l'autre, culture familiale, parole intime difficile. Et puis comment oser reconnaître sa propre souffrance à côté d'une épouse à l'agonie ?

Laissant peu à peu les souvenirs revenir, non sans peine, il se souvient pour la première fois qu'il avait dû repasser un chemisier propre pour sa femme, à la demande de l'hôpital qui venait de lui annoncer son décès. Et il se laisse aller à pleurer.

Une des choses qui reste à présent parmi les plus difficiles, c'est qu'ils ne se soient pas parlé. Son épouse ne lui a presque rien dit. Il est pudique, elle l'était.

Tant qu'ils étaient vivants, dans la proximité physique, dans la complicité affective, ils pouvaient se passer de mots.

On ne parle pas des difficultés, ça les rendrait plus pénibles, on ne parle pas de la mort, elle n'est pas encore là, on ne parle pas d'amour, il est évident, on ne parle pas des éventuelles difficultés de couple, ce n'est pas le moment, on ne parle pas d'avenir, on n'y est pas encore, on n'y sera peut-être jamais, on ne parle pas de la maladie, elle prend déjà tant de place.

On ne se prépare pas pour la mort, la séparation, la transmission. On ne prépare pas la mémoire. Et quand cette mort approche, la maladie ne permet plus de poser des mots. L'épouse de Marc atteinte d'un cancer du cerveau a déjà perdu les facultés mentales qui lui auraient permis la conscience, un dialogue, un au-revoir.

Alors, dans ce vide de mots, ce vide de sens, Marc reste figé. Le vide de mots évoque le niveau mental, mais le figement le prend tout entier et se manifeste dans son corps.

La foulditude de questions sans réponses enfle à prendre toute la place.

Marc est sans parole d'elle. Il est sans parole pour lui non plus.

CE QU'IL SERAIT ENCORE POSSIBLE DE DIRE AVANT DE MOURIR

Un an plus tard, Paul m'appelle. A un stade déjà avancé de sa maladie il pense préférable d'avoir un accompagnement thérapeutique. Il a un cancer du poumon et un cancer du cerveau. Chimio pour l'un, rayons pour l'autre. Un de mes plus proches amis est décédé de ce duo infernal. Je me sens prête à accompagner Paul vers la vie aussi bien que vers la mort. J'accède donc à sa demande.

L'expérience de Marc et ce qu'il m'a appris m'aident. Je peux explicitement en faire profiter Paul. Je suis vecteur de transmission. Expérience et énergie passent par moi.

A l'annonce de la maladie, il a décidé de jouer la partie et quand il joue c'est pour gagner. En l'occurrence, sa vie. En dépit des métastases, des nouvelles tumeurs, de la numération sanguine en aggravation, il se place du côté de la vie dans le déni de l'autre alternative.

Pourtant, ici, il ose me dire que pour aller dans le difficile il compte sur moi. Nous regardons les deux issues auxquelles son jeu peut conduire et nommons la mort. Il apprivoise doucement cet autre scénario possible, sans s'y restreindre.

Très peu de temps après l'annonce du cancer, il avait acheté un dictaphone pour laisser des enregistrements à ses fils. Il voulait leur laisser des informations sur leurs aïeux, leur parler de sa famille d'origine. Puis très vite, dans son combat pour gagner sa partie, il a mis de côté le dictaphone et ce projet.

Auprès de ses enfants il alterne entre une parole intime et incarnée sur les sujets faciles et une parole informative très restreinte sur le difficile. Il met en place des moments privilégiés de transmission dans le bricolage, le travail scolaire, le sport, les lectures, se rendant par la même occasion omniprésent et indispensable. Étonnante préparation à un éventuel départ.

DÉFIGER LES NON-DITS POUR TRANSFORMER L'EXPÉRIENCE

Le travail avec Marc porte sur « **comment retrouver mouvement, vie et désir quand la parole a manqué?** ». Bien sûr je focalise mon propos sur ces aspects, en sachant qu'ils font partie de tout un faisceau plus large de circonstances.

Le travail du deuil avec Marc avance. Avec des photos pour support, il peut de plus en plus parler de son épouse décédée, sans que ses propos ne restent fixés sur hôpital-maladie-horreur-solitude-mort. Il peut remettre du mouvement dans ses souvenirs, ré-accéder aux autres périodes de leur vie commune et surtout aux bons moments, les plus difficiles à recontacter. Ces étapes lui permettent de partager quelques souvenirs avec ses enfants.

Au fil de ces progrès son corps grand et carré également se délie. Au départ il restait résolument coincé et presque emprisonné dans un fauteuil, ses pieds enfermés aussi. Puis il a osé risquer le pouf à géométrie variable et à présent se lève parfois pour arpenter le cabinet, ses pieds nus sur le tapis douillet.

Le corps délié libère la parole. La parole posée, le corps se délie.

Mais il reste du figé. Comment faire le deuil, si on ne sait de quoi.

L'aimait-elle toujours ? S'est-il montré à la hauteur des difficultés de maladie et de fin de vie ? L'a-t-il suffisamment soutenue ? Qu'a-t-elle ressenti à son égard pendant toute cette période ? Si elle avait pu rester en vie, leur couple se serait-il disloqué ou aurait-il duré ? Comment auraient-ils su vivre cette nouvelle disponibilité laissée par les enfants devenus plus autonomes ? Que se serait-il passé sans cette maladie ? De quoi le décès de cette épouse le prive-t-il ?

Bien sûr il est impossible de répondre. Mais Marc est particulièrement privé d'informations. Seul face à ce vide.

Il y a sans doute aussi ce qu'il n'a pas dit, mais ce n'est pas encore ce qui fait figure.

Alors nous travaillons avec l'imaginaire et il pose ses questions,

pose les scénarios, pose les fantasmes... Et les posant, il s'en décharge, il éclaircit, il fait place.

LA PAROLE TANT QU'IL EST ENCORE TEMPS

Le travail avec Paul porte sur « **Comment donner sa juste place à la parole tant qu'il est encore temps** ». C'est-à-dire avant que son cerveau ne puisse plus le lui permettre si c'est cette issue que prend la maladie.

J'encourage Paul à reprendre son dictaphone. Je l'encourage à parler. Je l'encourage à écrire. Je le soutiens pour imaginer.

Qu'aimerait-il dire, mais aussi entendre ? De son épouse, de ses enfants ?

Qu'aimerait-il transmettre et aussi emporter ?

Si l'affirmation de Montherlant « Ce sont les mots qu'ils n'ont pas dits qui font les morts si lourd dans leurs cercueils. » est difficile à vérifier, je constate de manière très flagrante que ce sont les mots qu'ils ne parviennent pas à dire ou qu'ils n'ont pas pu entendre qui font les vivants si figés dans leurs mouvements, si restreints dans leurs déploiements.

Alors Paul commence par imaginer parler des autres, puis de lui.

Très protecteur vis-à-vis de ses proches, femme et enfants, il ne peut encore envisager de leur parler du scénario qui le mènerait vers sa mort.

Il parle déjà de sa maladie, de manière plus ou moins rassurante, et ses enfants savent que tel acteur ou personne connue est morte d'un cancer.

Il compte sur ses fils pour lui poser des questions. Ils sont trop grands pour se laisser aller à cette spontanéité. Ils le protègent, comme lui les protège. Cependant, peu à peu il envisage de parler de sa propre mort à ses enfants. Cette ouverture du dialogue leur permettra de lui dire ce qui est important pour eux à ce sujet et de lui poser enfin certaines questions qui les tenaillent sournoisement.

Nous voyons ensemble comment le sujet peut-être abordé. Comment parler des choses graves sans y ajouter du drame, comment s'appuyer sur l'humour et la douceur ou la nuance dont il sait faire preuve.

Pour le plus difficile, il prévoit des écrits. Il s'agit essentiellement de ses émotions, de ses peurs et aussi de ses désirs pour eux comme pour lui. Il y a également des pans de sa propre histoire qui sont délicats à exprimer au stade où il en est. Et il reste le dictaphone.

Face à ces questions si délicates et existentielles, je l'accompagne dans un processus d'apprivoisement. Il construit peu à peu les réponses les plus justes pour lui.

Nous prenons le temps dans les séances où je suis témoin de dégradations qui me font imaginer que le temps peut aussi presser. C'est à présent qu'il peut agir, avant que son cerveau trop atteint ne le lui permette plus...

Si je ne suis que dans le présent et que je n'anticipe pas avec Paul, alors je ne l'accompagne pas vers ce passage. Et c'est aussi un travail dans le champ de l'ici et maintenant, car quand je lui dis que je pense à sa mort et qu'il perçoit à la fois ma tristesse et ma solidité, il peut explorer ces voies en prenant appui sur moi.

PAROLE ET GESTALT POUR LA FINITUDE

La parole a bien sûr des limites. Il est vrai qu'elle fige ou enferme, par des mots qui ont une permanence, le vécu tout à fait évanescant d'un instant. On peut également reprocher à la parole de réduire l'expérience : aucun mot ne peut parfaitement et complètement la décrire. C'est d'ailleurs cette tentative qui fait couler tant d'encre. Quand les mots sont seulement lus et ni entendus ni vus être prononcés, ils sont privés de tout le non-verbal et le para-verbal qui leur donnent vie et relief.

Toutefois je préfère focaliser mon propos sur les vertus des mots liées à la finitude. Le sujet est déjà bien assez vaste.

Je n'encourage pas au bavardage qui est une autre forme d'absence de parole incarnée, habitée. Le bavardage est souvent l'expression d'une déflexion, à soutenir pour les bénéfiques qu'il est censé apporter, avant d'être exploré avec le client.

« Le bavardage protège l'isolement de l'individu à la fois de l'environnement et de l'organisme », trouve-t-on d'ailleurs dans Gestalt-thérapie (1951), au chapitre VII « bavardage et poésie ».

La parole est définie par :

- le contenu qu'elle porte : de qui elle parle, de quand elle parle.
- sa cible : à qui elle est destinée et exprimée.
- sa forme : informative ou incarnée, intime ou publique.
- sa qualité : douce, violente, abrupte, réparatrice.
- son support : orale, écrite, enregistrée.
- son flux : exprimée, retenue, déversée, lâchée.
- ce qui l'a fait naître : une demande, une intention, un projet, une émotion, un sentiment.

LA PAROLE ENGAGE ET PERMET L'ENGAGEMENT DE L'AUTRE.

L'absence de parole peut pénaliser le pré-contact et le plein contact, et bien sûr donc l'assimilation. Elle peut laisser dans la fixité, dans le fantasmé, dans le projectif et dans l'idéalisé. Elle peut entamer la disponibilité à de nouveaux cycles.

Nous savons que l'essentiel de la communication est porté par le non-verbal, c'est-à-dire par les manifestations corporelles et la gestuelle pendant que la personne parle, et par le para-verbal, c'est-à-dire par l'intonation de la voix, le rythme, l'accent, la puissance, le registre, le souffle, la diction.

Et pourtant avez-vous jamais observé à quel point on peut oublier le visage d'un être proche, voire très proche. A quel point avec les années, son odeur finit par échapper, à moins justement qu'elle ne porte un nom... A quel point il est difficile de retrouver la sensation que procure le toucher de sa peau. Bien que toutes ces choses dominant, colorent, laissent leur empreinte en nous,

marquent l'instant... Elles ont rarement la **rémanence et la permanence que permet la parole.**

Et si la parole n'a tout son sens que dans l'instant où elle est prononcée, écrite, exprimée... elle permet dans la durée de retrouver la saveur de cet instant passé, d'en explorer encore et encore les sens (dans tous les sens), d'établir des liens et d'unifier. Elle joue un rôle majeur dans l'**assimilation** de l'expérience et dans la construction de la personnalité. Ce que Marc aurait entendu lui permettrait peut-être de se définir comme un homme qui sait accompagner une femme aimée dans sa maladie en assurant le soutien auprès des enfants.

Certains pourraient penser que la parole concerne ou se réfère au registre du mental. Je suis convaincue **qu'elle porte la chair et l'intentionnalité**, qu'elle peut être incarnée. C'est là que toute sa puissance se déploie. Ecoutez les termes que nous employons : la parole percute, touche, répare, blesse, adoucit, impacte... Il y est bien question du « contacting » au sens où Laura Perls aimait le faire comprendre. Il est question de **sensorialité**.

Il me semble que la parole la plus riche et la plus juste est celle qui est prononcée dans le silence pleinement assumé. Elle est alors « spontanée et profonde », qualificatifs que Perls, Hefferline et Goodman (1951) utilisent pour décrire le langage en soi.

Toute la palette des mécanismes de régulation du contact vient pourtant entraver la fluidité de la parole. On l'a vu avec les deux cas, et notamment avec les projections de Paul qui protège l'autre. Il y a également le bavardage qui présente une forme de déflexion.

C'est sans doute pourquoi tant de rituels lui restaurent d'emblée une place, facilitant ainsi la verbalisation : oraison funèbre, lors d'un mariage code civil à voix haute, avant ce mot si court et pourtant si émouvant le « oui » qui fait tendre l'oreille à tous..., sans parler des rituels d'adoubement, de reconnaissance dans tous les cercles... Les symboles, les signes en sont des auxiliaires très présents dans ces passages.

Dans notre culture les rituels autour de la mort sont très policés, contingentés et bridés, laissant très peu de place aux libérations émotionnelles. Et depuis quelques décennies, ils deviennent de

plus en plus allégés, raccourcis ou négligés, voire sans trace, sans mot, sans épitaphe, sans plaque.

Des cendres dispersées dans la nature après une crémation sans cérémonie : où pourront aller se recueillir les survivants, où pourront-ils prononcer leurs prières religieuses ou profanes ? Où les descendants iront-ils constater que cet aïeul a bien été incarné ?

Paul est à présent décédé. Je mesure l'importance des dernières phrases que nous nous sommes adressées, parcimonieusement, sobrement, lentement, au cœur de silences habités. C'était quelques heures avant sa mort que nous ne pouvions présager si « proche », si je fais abstraction de signes que j'avais pourtant décelés et de ses déficiences cérébrales grandissantes.

Malgré les médicaments et un mental puissant, la maladie et la Gestalt avaient permis à Paul de se vivre comme étant son propre corps et d'accéder à une qualité d'awareness insoupçonnée de lui.

Ma curiosité pour lui reste intacte et curieusement modifiée par le fait qu'il ne pourra plus la nourrir de sa présence, de ses gestes, de ses signes, de ses mouvements, ni de ses mots. Le temps de sauvegarde de son dernier message téléphonique sur mon mobile a expiré. Je n'entendrai plus l'intonation de sa voix. Mais les contenus de nos échanges restent une accroche importante et continuent de porter la sincérité, le courage, le soutien et la reconnaissance qui avaient été tout particulièrement exprimés lors de cette dernière séance.

Cette fin de thérapie avait été préparée sans pouvoir être planifiée. Au niveau explicite, nous avons davantage évoqué toutes les autres séparations potentielles, que la nôtre. Et pourtant elle était aussi très présente. Une preuve s'il en fallait que la parole incarnée est une mise en lumière, parfois pudique, de l'intime.

Dans son livre « Comment j'ai vidé la maison de mes parents », Lydia Flem décrit son désarroi face à cet héritage qui lui revient sans lui avoir été donné. L'absence de mots sur ce qu'elle a le devoir ou l'autorisation d'en faire ou sur ce que ces objets portent d'histoire, de sens ou de valeur la laisse dans une solitude

immense et dans une confusion bouleversante de sentiments.

Dans ce cas, avec cet amas d'objets, de papiers, de valeurs, de choses intimes, de mots tracés par ou pour d'autres, il y a profusion, confusion et simultanément un grand vide de sens, une absence de mots. L'héritage selon les mots qui l'accompagnent peut devenir ou non transmission.

On comprend l'importance du testament et de tout ce qu'il porte de messages.

CONCLUSION

Comme nous pouvons mourir à chaque instant, prenons donc soin de prononcer ce qui peut l'être encore et qui nous semble essentiel, à ceux qui sont dignes de le recevoir.

Et pensons à accompagner nos clients aussi bien dans ce donner que dans ce recevoir.

BIBLIOGRAPHIE

FLEM L. : *Comment j'ai vidé la maison de mes parents*, La Librairie du XXI^e siècle, Seuil, 2004.

PERLS F., HEFFERLINE R. et GOODMAN P. : (1951), *Gestalt-thérapie*, L'exprimerie, édition de 2001.

SCHMITT E.-E. : Le plus beau livre du monde, in *Odette Toulemonde et autres histoires*, Albin Michel, 2006.

Crépuscule

Quand je pénètre dans la chambre, elle est installée dans son fauteuil roulant, appuyée à la table ; elle lit. Elle ne m'a pas entendue, je l'interpelle d'un « bonjour Maman ». Elle me regarde l'air perdu ; elle ne m'a pas reconnue. Je lui dis qui je suis, alors un sourire radieux illumine son visage. Je l'embrasse, sa peau presque translucide est d'une extrême douceur. Elle ferme le livre et me dit « *J'ai de la chance de pouvoir encore lire et je comprends encore, même si ça devient difficile* ». Bien sûr je ne lui demande pas ce qu'elle lit, sa mémoire immédiate lui fait totalement défaut, elle ne pourrait pas me répondre. Je sais aussi que dès que je l'aurai quittée, elle ne se souviendra plus de ma visite. Je déballe les menus cadeaux que je ne manque jamais de lui offrir : quelques friandises, des fleurs. « *Tu me gâtes trop* » mignarde-t-elle. Je m'enquiers de sa santé, elle me montre ses mains complètement déformées par les rhumatismes : « *on m'a décrétée hors-catégorie au dernier concours de beauté!* » lance-t-elle avec humour. Elle s'assombrit : « *c'est long, tu sais... J'aimerais bien que ça finisse... Je voudrais m'endormir un soir et ne pas me réveiller... Promets-moi que vous ferez la fête le jour de mon enterrement* ». Cela fait maintenant quatre années que son unique plainte tient dans « *c'est long* ». Dans les premiers mois, je me suis mise à sa disposition si elle souhaitait une aide pour décider de sa fin, mais ce n'était pas ce qu'elle voulait, fidèle à sa foi et à sa force de vie.

Elle a traversé la « grande guerre » où son père a été gazé, l'autre où son mari est parti heureusement pour quelques mois seulement. Elle a fait face à ses dix grossesses, a élevé ses enfants avec parfois bien peu de moyens. Par deux fois elle a dû surmonter le deuil d'un enfant. « *Et la vie continue* » dit-elle chaque fois qu'on lui annonce la naissance d'un nouvel arrière-petit-enfant.

Elle m'a appris cela : prendre la vie comme elle vient et apprendre à faire avec. Je sais aujourd'hui que, quelles que soient les circonstances, c'est moi qui décide de faire du jour présent un fardeau ou un cadeau. Puis elle me demande de mes nouvelles, je réponds mais elle n'enregistre

pas cette réponse et me repose encore et encore la question. Je lui dis combien je suis touchée du soin qu'elle prend de moi. A nouveau un délicieux sourire illumine son visage.

« *Tu sais, tout se brouille dans ma tête* ». Je sais que notre rencontre doit prendre fin.

« *Pense à toi, il faut que tu rentres avant que les routes soient encombrées* ». C'est sa façon élégante de dire son besoin de se retrouver seule avec sa « tête floue ». La conversation l'épuise vite.

Je suis un peu frustrée de la brièveté de notre rencontre. A-t-elle perçu combien je l'aime jusque dans sa déchéance ? Notre relation n'a pas toujours été simple, on s'est parfois chamaillé, et même détesté, mais nous avons toujours été dans une estime réciproque et je sais que sans elle je n'en serais pas où j'en suis. Elle reste un modèle d'abnégation, de sagesse. Elle m'apprend que la mort peut s'accepter et même se désirer. Et nos brèves rencontres me rappellent aussi que, quand le passé même immédiat s'estompe, quand le futur n'existe pas, quand la vie n'a plus aucun sens, seul l'instant présent compte et il vaut éternité.

Fernande Amblard