



Nos émotions et Le deuil

" Ravaler ses larmes, sa colère. Faire bonne figure. Se contenir, se blinder, masquer son chagrin. Surtout ne pas craquer... "

Qui parle ?

Des participantes aux groupes de parole pour les personnes en deuil de Jalmalv ! C'est ce que leur renvoie la société lorsque, timidement, elles essaient de faire part de leur ressenti à la suite de la perte d'un des leurs.

Et si c'était le contraire, si au lieu de les nier, de les retenir, libérer nos émotions nous permettait de commencer ce travail sur soi auquel un deuil nous oblige ?

Les auteurs du livre : "Aide toi, ton corps t'aidera" paru en 2007 écrivent : "La vie est mouvement, l'émotion aussi ; l'un ne va pas sans l'autre, l'émotion est mouvement de vie, la vie une suite d'émotions". Si nous la bloquons, si nous l'empêchons de sortir de nous, notre émotion va surgir sous d'autres formes : blocage, dépression, maladie, suicide même comme nous le voyons ces jours-ci.

Alors, plutôt que de les occulter, de les nier, pourrions-nous apprendre à les reconnaître, à les gérer, à "faire avec"... Des médecins, des psy, des revues spécialisées, des émissions de radio, de télévision, etc. interrogent et tentent de nous interroger sur ce monde émotionnel qui ne fait pas partie des connaissances acquises à l'école ou en famille ; chacun se débrouille comme il peut avec sa peur, sa colère... Pourtant, à côté de l'intelligence rationnelle, il est courant aujourd'hui de parler d'intelligence émotionnelle. Mais elle fait peur, parce qu'elle nous renvoie à nos propres émotions et nous ne savons pas quoi en faire.

Pour notre part, à Jalmalv, nous sommes témoins de ce que des personnes en deuil ont trouvé chez nous un des rares espaces où elles se sentent autorisées à laisser s'exprimer leur tristesse, leur colère... avec courage mais sans crainte (présence de deux animateurs, garants de leur sécurité) et en prenant leur temps.

Et avec d'autres qui osent aussi les nommer, se sentir moins seules, partager une part de leur intimité, et, parce qu'elles se sentent écoutées, être reconnues dans leur singularité et pouvoir alors commencer un véritable travail de deuil qui restera personnel mais dont elles ne pourront pas faire l'économie. Elles le savent ; il faut déjà avoir pu regarder sa peine, l'avoir écoutée (en soi ou dite par d'autres) pour pouvoir la dépasser et commencer à se re-construire.

Dans un groupe de parole Jalmalv, on peut tout se permettre : parler ou se taire, pleurer, décrire longuement son chagrin ou sa colère sans être jugé ni interrompu, dire ses blocages mais aussi ses avancées.

Puissent d'autres lieux que celui qu'offre Jalmalv s'ouvrir et se développer afin que de plus en plus de personnes concernées par le deuil puissent "reprendre pied" dans la vie. Alors effectivement, elles pourront faire "bonne figure" mais en vérité et dans la réalité de leur vie à laquelle elles vont désormais donner un tout autre sens.