

*Un voyage dans les émotions,  
la mort m'a réveillée...*

*Partie 2*

*Ne pleurons pas celui que nous avons perdu, mais réjouissons-nous  
de l'avoir connu et d'avoir pu partager tellement de bons moments,  
surmonté des difficultés et avoir connu un compagnon, un ami, un  
fils, un père, en somme un homme exceptionnel que nous  
n'oublierons jamais.*

*S. B*

*Chapitre 6*

*Mars - Avril 2013*

*La fatigue de la perte ou comment enfin reconnaître l'absence*

Mi-mars, je me trouvais à Gap pour un long week-end. Nous avons organisé un petit repas à la maison. Le premier repas qui avait lieu depuis le décès, où nous invitions des copains et où nous réalisions que nous avançons sans *lui*. Nous avons passé une excellente soirée, marquée par moment par des coups de blues rapides, des pensées, des regards vers quelques photos. La vie reprenait son cours comme le printemps arrivait et les plantes sortaient de sous les couches de neige.

A la fin du mois, nous retrouvions mon frère pour quelques jours de vacances à Deauville. Tous les quatre, nous retrouvions peu à peu nos marques dans cette nouvelle dynamique. Nous étions heureux de découvrir cette partie de la France et savourions le beau temps. C'était la première fois que nous nous retrouvions ensemble en dehors de Gap depuis le décès. J'ai énormément apprécié le moment, les restaurants, la marche, mais cela a aussi fait remonter beaucoup de souvenirs et mon estomac a été mis à rude épreuve : j'étais malade toute la nuit. Vraiment mal. Comme si j'essayais de me débarrasser de ma peine, comme si je laissais partir ce qui était resté bloqué dans mon âme.

Cette nuit a marqué les prémices d'une période difficile : j'étais fatiguée, je n'avais plus trop envie de sortir. J'allais quand même au concert d'un artiste que mon père affectionnait particulièrement. Ma mère avait deux tickets depuis longtemps et était sensée y aller avec *lui*. Je l'avais remplacé. Les larmes et la peine sont remontées à cette deuxième occasion. Au travail, je m'enfermais et devenais encore plus exigeante alors que je souhaitais le mieux pour mon équipe. Je voulais de tout mon cœur les aider à grandir et faisais de mon mieux pour. Mais je n'avais pas assez de recul.



Début avril, alors que mon état psychologique était extrême et que la pression augmentait au travail, je recevais un mail de l'association m'informant que la mission que j'avais prévu fin juin était annulée faute de participants. Elle me proposait une nouvelle date mi-juillet, que j'acceptais immédiatement. Tout s'était accumulé et cette apothéose d'information m'a achevée.

J'ai alors décidé d'aller chez le médecin car les larmes coulaient toutes seules. Je ne souhaitais pas que ma chef et mes collègues s'en rendent compte. Je lui demandais de l'aide et il m'a prescrit des calmants. Je vivais de plein fouet le contrecoup des derniers événements. Mon cœur et mon corps me suppliaient de me reposer. Le médecin m'a arrêté une semaine et je l'ai passé au lit à ne rien faire, juste à mettre tout en veille. Cette semaine m'a fait un bien fou et j'ai ressenti une grande déprime. Je me suis même demandé si j'allais en sortir un jour, je n'y étais pas habituée. Mes pensées s'envolaient vers la ville de mon enfance.

Quand je remontais à Gap, je me trouvais face au plus difficile. Là-bas, je me rappelais nos réunions et repas de famille ; notre insouciance, nos bêtises, nos rigolades, nos engueulades, et nos réconciliations. A présent, quand on faisait un repas, il y avait une place vacante ; des conversations manquantes, troublées, des regards perdus. Une sensation, souvent ténue mais qui pointait par moment. Et cette pique me transperçait. Quand je *le* voyais sur toutes ces photos, si plein de vie et tellement souriant ! J'essayais de capter *son* regard, et parfois il me semblait que j'y arrivais. Sur certaines d'ailleurs, j'avais l'impression qu'*il* me communiquait *son* courage, et ça me touchait énormément. *Son* regard, *ses* yeux pétillants, pourquoi n'avais-je pas vu que ces photos étaient si rayonnantes avant ?

J'étais fatiguée. Fatiguée car je m'étais noyée dans les sorties, j'avais abreuvé mon esprit de tellement de choses : du boulot, beaucoup de boulot, trop de boulot ; des weekends ; des animations. Je faisais semblant et je me rendais compte que j'avais juste voulu fuir l'inévitable : le sentiment de vide, le contrecoup. Masquer au monde ma douleur.

J'ai repris mon rythme la semaine d'après mon arrêt, mais j'étais irritable, je dormais mal et ne m'autorisais pas de pause. Alors, je suis partie en Avignon, retrouver ma meilleure amie, pleurer devant elle et craquer complètement.

J'ai commencé à ressortir mes souffrances du moment, résidant non seulement dans *son* absence, mais dans le manque qu'*il* provoquait à ma mère, à ma sœur, à mon frère ; à nous quatre quand nous étions ensemble. Mais surtout au fait que nous n'arrivions pas à nous parler ; à parler de *lui*, de la douleur que *son* absence nous faisait. J'ai très naïvement avoué que je n'arrivais pas à pleurer devant ma mère, j'avais peur de lui faire plus de peine, et j'essayais de lui montrer que j'étais forte. Mais je ne l'étais pas. Je gardais tout en moi, pour ne pas lui projeter une souffrance supplémentaire. Mais cette retenue nous éloignait. Comme une barrière, un mur entre nous, *son* absence, inracontable. Et je me demandais : « *Toi*, que me dirais-tu de faire dans cette situation ? Surement de renouer le dialogue, de communiquer. Comment le faire quand les mots restaient bloqués dans mon estomac, quand le dire me faisait réaliser que, oui, c'est la vérité, tu es parti ; que projeter ma douleur et la lever à voix haute allait me la ramener comme un boomerang ? Surement qu'il fallait que je l'affronte. »

Mes pensées me submergeaient, le fil de ce que je racontais était complètement décousu. On aurait dit une pelote de laine, je tirais d'un côté et tout venait d'un coup. Je pensais de nouveau à nos réunions familiales sans *lui*, à cette petite voix qui me disait « il me manque quelque chose ». Mais nous n'arrivions pas à dire que c'est *lui* qui nous manquait.



Lorsque j'ai parlé à ma mère, que je lui ai dit que je me sentais seule, elle s'est mise en colère en disant : « et moi, tu ne penses pas que je me sente seule ? ». Evidemment que si, je le savais. Mais j'avais tellement besoin de dire qu'il me manquait, de sortir cette phrase. Qu'elle soit entendue, acceptée, non rejetée. Cette phrase de ma mère m'a bloquée. Je ne savais plus quel sujet aborder avec elle, je pleurais seule dans ma chambre.

Je revenais sans cesse sur les derniers moments passés avec *lui*. Alors, je me suis mise à *lui* écrire, à *lui* parler, comme *s'il* était toujours là. Et dans mes textes, je *lui* dévoilais toutes mes pensées, mes réflexions et mes doutes. Comme le fait que je ne *lui* avais pas dit que je *l'*aimais la veille de sa mort. Je savais qu'*il* le savait, à travers mes regards, ma poignée de main. Mais, je n'avais pas pu *lui* dire ces 3 mots que je voulais crier. Pourquoi ? Comme une superstition ? C'était reconnaître qu'*il* allait peut être mourir, que je *lui* faisais comprendre que j'avais peur de ça. Je ne voulais pas *lui* montrer, je voulais *lui* donner le plus de force possible. Et je ne *lui* avais pas dit... Alors, je *l'*avais dit après. Beaucoup. Quand *il* avait le visage paisible, quand la douleur et les médicaments ne *l'*éloignaient plus. Et je le disais maintenant, mais pas à voix haute, je *lui* disais avec mon cœur, avec mes pensées, avec mon âme. Et je *lui* demandais d'être patient et de m'aider.

Avec ma meilleure amie, nous avons occupé le week-end d'activités qui nous faisaient du bien : visite gastronomique, culturelle, ballade et film de filles. Et puis, lors de nos discussions, elle m'aidait à reconnaître et exprimer mes émotions. Elle était d'une telle bienveillance que je me sentais à l'aise. J'étais beaucoup moins indulgente avec les autres. J'avoue, j'ai failli emplafonner une copine de ma mère qui se lamentait sur son père de 85 ans qui étaient en phase terminale et qui allait sûrement mourir le lendemain de notre discussion. Je savais qu'*il* n'aurait pas aimé que je dise cela, mais j'avais failli lui dire à cette femme que son père avait 85 ans. Que mon père en avait 57 quand il était décédé, qu'*il* avait la santé avec *lui* avant ce foutu cancer, et qu'il y avait plein de choses qu'*il* ne verrait pas dans ma vie.

Je réalisais que j'entrais dans la phase « déprime » du deuil, une phase que je jugeais noire. Je le reconnaissais enfin mais je ne voulais pas y rester longtemps. Et j'apprenais qu'on ne pouvait pas contrôler le temps qu'il nous fallait pour s'en sortir. Je devais accueillir tout ce qui allait se passer, je devais vivre ces moments, je devais faire sortir la douleur qui était cachée en moi. Je devais soulager ma conscience et mon corps tout en restant à l'écoute.

Je posais les jours suivants pour me faire aider : ostéopathe, psy. J'avais rompu la discussion avec ma mère depuis trop longtemps. J'ai alors pris le téléphone et nous avons parlé à cœur ouvert pendant plus d'une heure. Je ne jugeais pas son ressenti mais j'avais besoin qu'elle sache que certaines paroles me blessaient, que lors de mes questionnements professionnels je *l'*appelais *lui* et que maintenant je ne *le* pouvais plus. Elle devait savoir où j'en étais, que je ne *l'*avais pas oublié, au contraire. J'ai pu lui dire qu'elle aussi me manquait. Que j'avais envie d'être une petite fille, d'être réconfortée et écoutée. Je lui ai exprimé ma perte d'équilibre, de repère, *lui* qui savait en une question me renvoyer mes propres décisions et me conforter dans celles-ci.

Je décidais aussi de m'ouvrir à mes amis d'Antibes, à leur faire part de mes difficultés, du fait que seule j'avais pu arriver jusque-là mais que j'avais besoin d'eux à présent. Je ne demandais rien sinon de la compréhension pour mes futurs états-d'âme et mes sautes d'humeur. Je faisais un pas vers ma guérison en acceptant d'en parler et de reconnaître où j'en étais. Je me sentais fatiguée mais bien, je reprenais doucement les soirées mais les écourtais pour laisser mon corps se reposer.



Et surtout, je *lui* parlais. Sur l'un de mes carnets, je *lui* écrivais ces mots : « Je t'aime papa, et je vais y arriver. Je ne vais pas lutter contre ton absence, ni la nier. Je vais l'accepter et continuer à te parler, comme si ces mots pouvaient t'atteindre. Je vais accepter mes sentiments, la tristesse, la joie, la souffrance, et ne pas les refréner ; ou du moins pas avec les amis et la famille. Après tout, si je ne peux être moi-même, entière, avec eux, avec qui le pourrais-je ? »

