

# TRAVERSER LE DEUIL CE QUI NOUS AIDE

Avec la Toussaint et le jour des Défunts revient le souvenir de ceux qui nous ont quittés. Vos témoignages et ceux de Laure Adler, Christian Bobin et Sandrine Bonnaire, extraits de notre numéro spécial *Vivre le deuil*, racontent les chemins de vie empruntés pour apprivoiser l'absence de ces êtres chers.

■ C'est à un retour à l'essentiel que vous invite notre dossier de Toussaint. Parce que le deuil, expérience que nous partageons tous, nous ouvre sur un moment vérité. Au-delà de la perte de l'être cher, ce sont aussi les liens qui nous reliaient au monde qui se trouvent bouleversés. « *Le deuil nous place devant un choix profond : mourir ou renaître* », observe le sociologue Tanguy Châtel. Une quête qui se fait dans la douleur et le temps. « *Rien n'apaise vraiment*, constate la journaliste et productrice de radio Laure Adler, *mais la blessure s'adoucit, et on vit avec.* »

Alors comment faire ? Qu'est-ce qui peut aider ? En posant la question au Courrier des lecteurs, nous avons reçu une centaine de lettres. Des mots justes, forts, au ras de l'expérience. Pas des recettes – car il n'y en a pas – mais des confidences sur les chemins de vie empruntés. Soutien psychologique des associations, lectures qui permettent de mettre des mots sur le ressenti, partage de foi, chacun trace sa route. Certains témoignent ici, d'autres sont à retrouver sur notre site [lavie.fr](http://lavie.fr). De leur côté, trois personnes publiques : la productrice Laure Adler, la comédienne et réalisatrice Sandrine Bonnaire, l'écrivain Christian Bobin, partagent leur expérience. Des témoignages extraits de notre numéro spécial *Questions de vie*.

Le dossier que *La Vie* vous propose ici n'est ni une enquête ni un mode d'emploi du deuil mais plutôt un florilège d'expériences humaines. Quelque chose d'universel qui, au-delà de la mort, nous parle de toutes ces séparations, ces arrachements auxquels nous confronte l'existence. « *Une vérité déchirante et très douce* », écrit Christian Bobin. Écoutez ces paroles. Elles nous parlent de nous. C'est à dire de vie et d'humanité. ●

ÉLISABETH MARSHALL,  
RÉDACTRICE EN CHEF ▶▶



# LAURE ADLER « C'EST L'AMOUR QUI M'A TIRÉE DE L'AUTRE CÔTÉ »

Il y a 27 ans, la journaliste culturelle, productrice de radio et de télévision, perdait son petit garçon de 9 mois. Fausse-route, détresse respiratoire, puis de longs jours d'angoisse en réanimation et la mort au bout. Il faudra à cette mère nombre d'années avant de pouvoir mettre des mots, notamment dans son livre *À ce soir* (Folio poche), sur l'indicible douleur en elle. Aujourd'hui membre active de l'association *Apprivoiser l'absence*, pour les parents endeuillés (voir encadré page 62), la productrice de l'émission *Hors-Champs*, sur France Culture, revient sur son chemin personnel.



FANNY ASSOLU/ÉPHE

« Perdre un enfant est sans doute l'ébranlement le plus profond de l'être. Je sais qu'à tout jamais ma vision du monde est endommagée, rayée comme un disque. Le temps avance, et il reste marqué. Plus on vieillit – j'ai 62 ans –, plus on vit avec ses morts. J'ai perdu récemment trois amis proches, et ces deuils réalliment chaque fois la douleur singulière de la perte de Rémi. Ce sont comme des vagues. Il y a les moments calmes, et puis ces jours de tempête

où vous vous réveillez la nuit, où la souffrance va vous obséder une journée. « *Sois sage, ô ma douleur !* », écrivait Baudelaire avec ces mots qui sont au plus juste de l'intime. Mais cela ne veut pas dire que je pense à mon fils tous les matins. Ni que je pleure ou que je m'empêche d'être heureuse. La souffrance est devenue une compagne plus qu'une ennemie. Je ne m'en plains pas. Je vis avec. Je pense même que quelquefois, elle constitue une force.

Il faut penser à nos morts, garder le lien. En famille, Rémi est là tout le temps. On prononce souvent son prénom. Mon fils aîné qui l'a connu, comme mes filles qui ne l'ont jamais connu, pensent à lui. Quand je parle de leur petit frère – car pour moi, il est éternellement petit –, elles me reprennent : « *Non ! Notre grand frère.* » Ma dernière fille de 22 ans m'a demandé récemment d'aller le voir au cimetière. Alain, mon mari, pense aussi sans cesse à Rémi, mais nous n'en parlons pas, et je respecte son silence. Quand notre fils nous a quittés, nous sommes partis trois mois, à deux, dans une maison prêtée par des amis. Trois mois sans parler ni voir personne. Je crois qu'aujourd'hui, même sans le dire, cet enfant reste un ciment entre nous. Le socle de notre famille est constitué par cette absence.

Serrer une main, toucher une épaule, embrasser, ce sont autant de formes de reconnaissance que vous continuez à exister. On ne prend jamais assez soin des endeuillés. C'est l'amour qui m'a tirée de l'autre côté. Par l'amour, il y a eu la décision de donner à nouveau la vie. Difficile, car au fond, on s'y refuse par fidélité. Et si je me le suis autorisé psychologiquement, mon corps a mis plus de temps. Il n'était pas prêt, j'ai fait quatre fausses couches, avant la naissance de ma fille. La décision de vivre a été pour moi comme un long chemin. Jusqu'à cet accident de voiture où j'aurais pu perdre la vie. C'était le jour anniversaire de la mort de mon fils. Même quand on croit avoir oublié, les choses se rappellent à vous avec brutalité. Ce soir-là, après 17 ans de silence, mon livre a jailli. Il s'est écrit sans moi.

La littérature, la musique classique m'ont aidée. Les philosophes aussi. J'ai beaucoup lu pour comprendre...

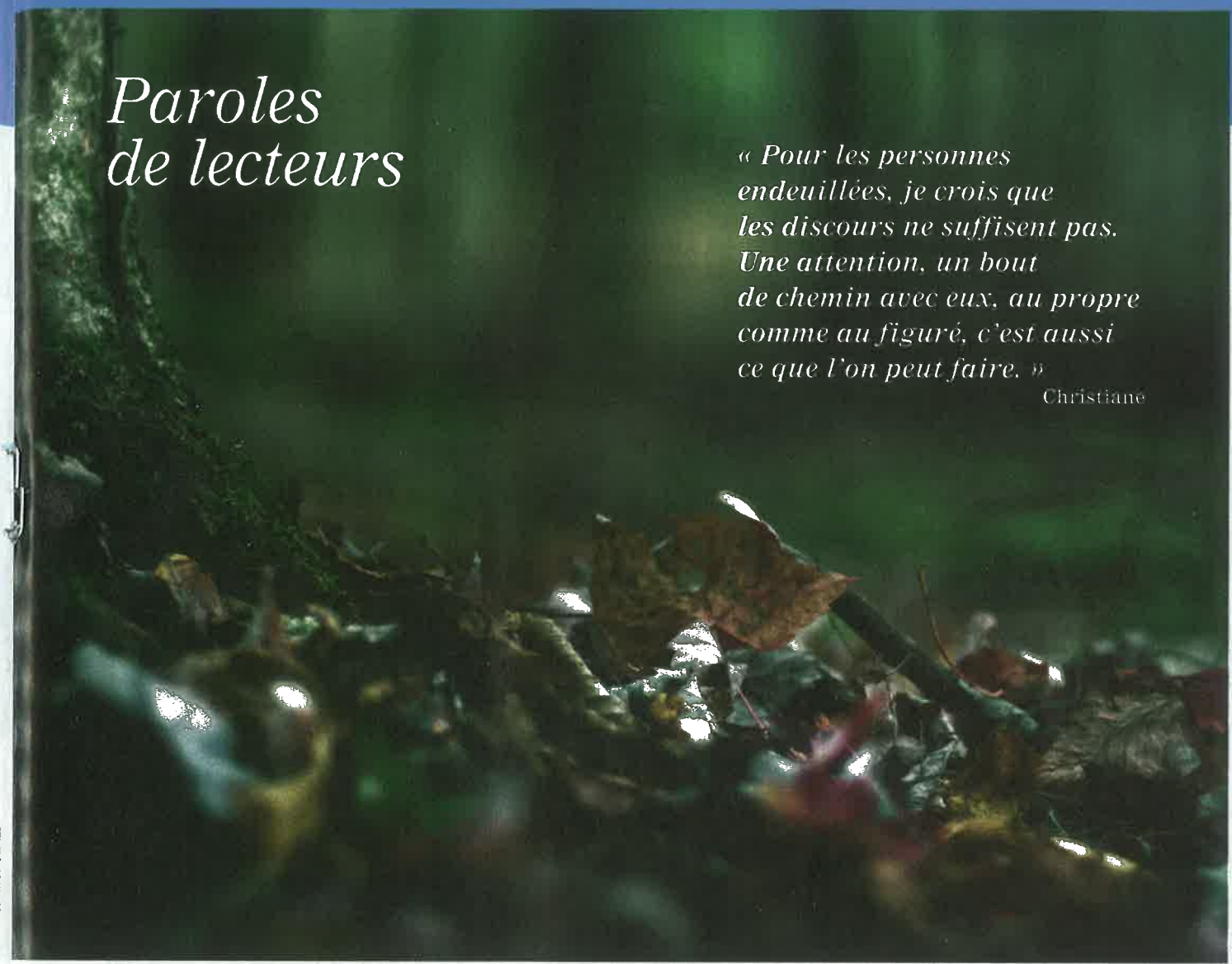
Entretien avec Laure Adler extrait de notre nouveau numéro spécial *Vivre le deuil*.



## Paroles de lecteurs

« Pour les personnes endeuillées, je crois que les discours ne suffisent pas. Une attention, un bout de chemin avec eux, au propre comme au figuré, c'est aussi ce que l'on peut faire. »

Christiane



JULIEN COULBERT/VOZIMAGE

les stoïciens, Nietzsche, Spinoza, Platon. Et puis, j'ai lu la Bible, ce que je n'avais jamais fait, et elle est devenue mon livre de chevet. Ce qui me parle ? Ces récits d'affrontements impossibles avec Dieu. Devant le texte biblique, on se sent petit, infiniment minuscule et sans défense, réduit à l'essentiel. Se couler dans un texte, épuiser le sens des mots vous

s'abattait devant mes yeux. Avec la lecture de la Bible, le voile s'est éclairci, la souffrance s'est métamorphosée, déplacée et ne m'empêche plus de regarder le monde.

Il y a huit ans, j'ai rejoint une association, *Apprivoiser l'absence*. Seuls y travaillent des parents en deuil. Il faut deux ou trois ans pour devenir

enfant, on est dans le dénuement total, tel un rocher battu par les vents. Libéré de tas de strates de soi-même, on n'est plus ni dans la vanité, ni dans l'exposition. On ne dit que de l'essentiel. Ces parents en deuil, par leur attitude morale, leur dignité, parlent comme dans une pièce de Racine. Parler à d'autres qui ont vécu la même douleur, c'est très important.

Le temps ne guérit rien. Ce n'est plus la même souffrance, mais quelque chose s'adoucit. La brûlure est bien là, mais atténuée. Vivre avec un disparu n'est pas vivre dans la morbidité. On peut même être plus vivant que bien d'autres personnes. Rien n'apaise vraiment si ce n'est la vie. Le fait d'être en vie. Être conscient de l'existence et regarder le monde. »

INTERVIEW ÉLISABETH MARSHALL

## Parler à d'autres qui ont vécu la même douleur est très important.

oblige à descendre au fond du puits, à l'intérieur de soi, dans un exercice spirituel où le temps et la cruauté de la souffrance sont abolis. Pendant des années, je me réveillais, je regardais la lumière, et le voile noir, aussitôt,

accompagnateur. Et, d'abord, avant d'accompagner un groupe, vous écoutez pendant un an. Et cette écoute des autres vous fait franchir des étapes. Ces moments sont comme une élévation. Quand on a perdu son



## TANGUY CHÂTEL « IL FAUT FAIRE CONFIANCE À LA FÉCONDITÉ DE LA VIE »

Sociologue des religions, bénévole en soins palliatifs et membre de l'Observatoire de la fin de vie, Tanguy Châtel a mené en 2012 une étude sur les Français et la mort, à travers des entretiens approfondis, notamment auprès de personnes ayant vécu un deuil. Il revient pour *La Vie* sur le rapport que nous entretenons avec le deuil et ce qui peut nous aider à le traverser.

**LA VIE. Quel rapport entretenons-nous avec la mort, aujourd'hui ?**

**TANGUY CHÂTEL.** Lorsqu'on interroge les Français, on se rend compte que beaucoup vivent des expériences de proximité avec la mort. Nous avons tous perdu un proche ou eu peur de perdre un proche. Et le deuil reste une expérience marquante, que cela soit la mort d'une tante ou d'un père, et cela même 50 ans après. Pourtant, si la mort fait toujours partie du paysage intérieur des personnes, elle ne s'exprime plus dans la société. Nous manquons d'outils et de paroles pour la vivre socialement. Le rituel autour du décès, par exemple, faisait jusqu'à présent sens pour tout le monde. Mais dans une société matérialiste



STÉPHANE GOUTOURCQ/AGF

et individualiste, nous tendons à tout personnaliser. Or, la cérémonie funéraire n'est pas seulement une commémoration du défunt, c'est une célébration de la vie qui continue malgré la mort. Elle ne peut se faire que s'il y a, en son cœur, un langage partagé. Sinon sommes-nous bien sûrs de célébrer la même chose ? Il en est de même pour le deuil qui était autrefois pris en charge collectivement : la société décrivait le moment où l'on était apte à quitter l'habit noir et à reprendre

le pied dans la vie. Aujourd'hui, les personnes sont livrées à elles-mêmes, avec des aspects positifs : je fais mon deuil à mon rythme et selon mon identité profonde. Mais avec un risque aussi : chacun est obligé d'improviser et peut se sentir démuni, avec l'illusion de croire qu'un deuil doit être fugitif, sinon il devient pathologique.

**Qu'est-ce qu'un « bon » deuil, selon ce que vous avez observé ?**

**T.C.** Le bon deuil est celui qui est assumé. L'image de la digestion peut illustrer cette idée : en fonction de l'organisme de chacun, la vitesse d'assimilation varie. C'est la même chose pour le deuil : pour les uns, il va prendre trois mois, pour d'autres trois ans, et pour certains, il ne va jamais s'arrêter. On est aujourd'hui dans un schéma de pensée où vie et mort sont antinomiques, considérant que si l'on est en deuil, on ne peut pas être pleinement vivant. Or, la question n'est pas comment vivre malgré la mort, mais comment vivre avec la mort. La science biologique nous apprend qu'au niveau cellulaire la mort est présente à chaque instant dans une espèce de danse avec la vie. À chaque instant, nous sommes pour partie en train de mourir et pour partie en train de renaître, comme l'explique l'immunologiste Jean-Claude Ameisen. Si cette conception de la vie et de la mort s'interpénètre est intégrée, il est alors possible de considérer autrement la question du deuil. Comment vivre malgré l'absence ? Je ne vais pas recommencer à vivre quand j'aurai fait le deuil de l'absent mais quand j'aurai intégré l'absent.

**Et cela n'a rien de volontariste ?**

**T.C.** Non, c'est le deuil qui travaille pour nous. C'est lui qui nous impose un rythme naturel en fonction de

### UN STATUT DE LA PERSONNE EN DEUIL

■ Faire reconnaître le deuil comme « grande cause nationale 2013 », c'est l'objectif d'un collectif de plus de 800 associations, qui s'est réuni à l'Assemblée nationale le 27 septembre pour les premiers états

général du deuil. Le but : faire de ce label un outil de communication, à la fois pour informer sur les soutiens proposés aux personnes endeuillées, comme l'écoute des associations, et pour revendiquer un vrai statut de la

personne endeuillée, comme la femme enceinte en possède un, en intégrant une amélioration des droits sur les plans juridique, économique, administratif et psychologique. Plus d'infos sur [lavie.fr](http://lavie.fr) ● C.M.

## Paroles de lecteurs

« Pour ma part, ce qui m'a aidée, après plusieurs années, c'est d'accompagner les familles en deuil dans la paroisse. Ecouter la souffrance de l'autre, être là avec l'autre qui souffre, chercher ensemble les mots de l'espérance, les mots de la foi, c'est ce qui remet dans la vie. »

Annick

« Comment ai-je survécu ? Je le dois d'abord à des amis, qui m'ont tenu la tête hors de l'eau, alors que je me noyais dans le désespoir. On ne peut pas écraser ses enfants avec sa souffrance, les amis peuvent la recevoir. »

Jean-Marie

« Ce qui m'a aidée, c'est une collègue psychologue qui avait perdu son père quelques années auparavant à qui je me suis autorisée à dire ma peine et qui a accepté de la recevoir. Car il est souvent indécent aujourd'hui de pleurer ses morts longtemps. On nous demande de vite passer à autre chose, de faire notre deuil rapidement. »

Ghislaine

« J'ai perdu ma grand-mère, il y a un an. Je m'en voulais terriblement, et je culpabilisais de ne pas pouvoir lui dire "au revoir". Je lui ai donc écrit une longue lettre, dans laquelle je lui ai expliqué les raisons de mon absence ; je lui ai dit à quel point elle me manquait ; je lui ai rappelé des souvenirs. J'ai pu écrire tout ce que j'aurais voulu lui dire. Mon frère a déposé cette lettre dans le cercueil de ma grand-mère. J'ai ainsi pu me sentir en paix avec moi-même et avec ma grand-mère. »

Marie



►► notre personne. C'est une partie inconsciente de nous, non maîtrisable, qui fait ce travail. Nous ne sommes plus dans le contrôle. On peut considérer que le deuil est fait quand un matin au réveil, on constate que le manque n'est plus le même, que quelque chose est passé derrière soi. L'indicateur est non prévisible et non programmable.

## Comment partager son expérience quand on est en deuil ?

**T.C.** Tout d'abord, tout n'est pas exprimable. Il y a certaines choses qu'on ne peut pas partager. Non pas qu'il faille les cacher mais parce qu'on ne peut pas mettre des mots sur tout. Ensuite, ne pas pouvoir être entendu peut être effectivement une souffrance. Mais l'entourage, trop souvent, s'imaginaient que son rôle est de rassurer ou de faire taire les souvenirs douloureux. Or, accompagner, c'est se tenir là, sans forcément parler. Celui qui console est celui qui dit : « *Je ne sais pas quoi faire, ni quoi dire, mais je ne pars pas en courant face à ta souffrance.* » Pour aider l'autre, il faut se débarrasser de l'idée qu'on pourrait faire quelque chose pour lui. L'aide ne se trouve pas dans le faire, mais dans la qualité de présence, qui peut d'ailleurs se faire à distance, par le biais de petits messages, par exemple. Et sans forcément attendre de réponse.

## Le deuil permet-il de se reconnecter au spirituel ?

**T.C.** Je dirais même que tout deuil est spirituel dans la mesure où l'expérience de la perte nous renvoie à notre identité profonde. Nous n'existons qu'au travers du regard de l'autre. Ce sont tous les tissus et les liens que je construis dans ma vie qui me font

exister. Lorsque je perds un proche, je meurs. Car je suis amputé, arraché, dénaturé. La question du « *qui suis-je ?* » se pose donc avec presque la même intensité que pour la personne qui s'apprête à mourir car nous sommes tissés de l'autre, et pas seulement en interaction avec l'autre. La perte vient bousculer le lien qui me constitue et me fait réaliser que je ne suis pas réduit à mon seul corps. Le deuil est spirituel en ce sens qu'il nous place devant un choix profond : celui de mourir ou de renaître.

## Comment renaître ?

**T.C.** En ne se maintenant pas dans le passé. Certains ont peur, en allant de l'avant, de trahir le défunt. Or, renaître ne veut pas dire oublier mais

continuer de vivre malgré l'absence. Il faut vouloir espérer, se mettre en route tout en acceptant de baisser la garde. Dans le processus du deuil, il y a une nécessité de survivre et un désir de vivre. La survie est de l'adaptation alors que la renaissance est une vitalité neuve. Mais il ne faut surtout pas se culpabiliser de vivre une période dépressive après un deuil.

Durant cette « *période hivernale* », il est capital d'écouter ses intuitions car ce sont elles qui sont au plus proche de notre désir de vivre. En allant sur la tombe du défunt par exemple, ou en retournant sur tel ou tel lieu porteur de sens. Il est capital aussi de ne pas rester seul et de ne pas hésiter à solliciter des associations avec des gens qualifiés. Et pendant cette période où l'on survit plus qu'on ne vit, de ne pas précipiter les choses et de faire confiance à la fécondité de la vie malgré la mort. ●

INTERVIEW ÉLISABETH MARSHALL  
AVEC ANNE-LAURE FILHOL ►►

## Des groupes de soutien pour faire face

■ **Vivre son deuil France.** Présente dans une dizaine de régions, l'association offre une écoute individuelle ou en groupe. 7, rue Taylor, 75010 Paris. Tél. : 01 42 38 08 08. [www.vivresondeuil.asso.fr](http://www.vivresondeuil.asso.fr)

■ **Élisabeth Kübler-Ross France.** Inspirée par une psychiatre suisse pionnière des soins palliatifs, l'association propose un soutien pour toutes les situations de rupture. 10, rue Grande, 36000 Châteauroux. Tél. : 02 54 07 01 69. <http://ekr.france.free.fr>

■ **Jalmahv.** L'association, spécialisée dans les soins palliatifs, accompagne des malades en fin de vie, leurs familles et des personnes en deuil. 132, rue du Faubourg-Saint-Denis, 75010 Paris. Tél. : 01 40 35 17 42. [www.jalmahv.fr](http://www.jalmahv.fr)

■ **Favec.** Cette fédération d'associations offre aux veufs et aux orphelins un accueil psychologique, une information administrative personnalisée et défend leurs droits. 28, place Saint-Georges, 75009 Paris. Tél. : 01 42 85 18 30. [www.favec.org](http://www.favec.org)

■ **Espérance et vie.** Ce mouvement chrétien consacré au veuvage apporte un soutien psychologique et spirituel dans presque tous les diocèses. 20, rue des Tanneries, 75013 Paris. Tél. : 01 45 35 78 27. [www.esperanceetvie.com](http://www.esperanceetvie.com)

■ **Jonathan-Pierres vivantes.** Une cinquantaine d'antennes départementales accompagnent le deuil d'un enfant, d'un frère ou d'une sœur. Certaines collaborent avec des prêtres pour un soutien spirituel. 61, rue de la Verrerie, 75004 Paris. Tél. : 01 42 96 36 51. [www.anjpv.asso.fr](http://www.anjpv.asso.fr)

■ **Approvoiser l'absence.** Ces groupes d'entraide s'adressent aux parents ayant perdu un enfant. 21, rue des Malmaisons, 75013 Paris. Tél. : 07 86 38 10 65. [www.approvoiserlabsence.com](http://www.approvoiserlabsence.com)  
UNE SÉLECTION DE CÉLINE MARCON

## Paroles de lecteurs

« *Pour garder la foi, je prie à ma façon, je me recueille au jardin du souvenir, là où les cendres ont été dispersées. Et je me dis que maman n'est pas seule, là parmi d'autres défunts. Je fais donner des messes, quand le cœur m'en dit et pas nécessairement aux dates anniversaires. Au début, ça réveillait ma blessure, mais j'en ressortais un peu apaisée. Maintenant j'en ressors très apaisée.* »

Laure

« *J'ai lu deux livres qui m'ont permis de mieux comprendre que mes sentiments, mes peines n'étaient ni étranges, ni anormaux. Quand je suis découragé, je pense à ce qu'elle a vécu, à cette vie qu'elle aurait aimé poursuivre. Penser à elle ou m'asseoir dans le fauteuil où elle a vécu sa maladie et sa mort m'apporte la sérénité. C'est au contraire la solitude créée par la non-présence des vivants qui est plus difficile à endurer.* »

Gérard

« *J'ai décidé de consacrer du temps à convoquer dans ma pensée les beaux souvenirs du temps où tout était normal : la confiance mutuelle, la venue des enfants, les belles vacances familiales... Je me suis mise à cultiver ces beaux souvenirs le jour, et la nuit, pendant les longs moments de veille. Lorsque nous sommes en famille, les enfants ne manquent pas une occasion d'évoquer des moments de notre vie où leur père a joué un rôle. Il est vivant au milieu de nous, sa place est chaude au cœur de la cellule familiale.* »

Noëla

« *Marcher avec d'autres en randonnée m'a permis de renouer avec l'extérieur. Quel bonheur je ressens maintenant en rentrant d'une journée passée à me promener au bord de la mer ou en forêt, tout en discutant – ou non – avec ceux qui sont là, sous le soleil, sous la pluie, ou dans le vent... Dans mon sac à dos, il y a toujours la douleur de l'absence, mais j'y mets aussi maintenant mon pique-nique et des fruits secs ou un litre de thé à partager.* »

Catherine



# CHRISTIAN BOBIN « CE QUI RESTE EST COMME UNE PÉPITE D'OR »

Christian Bobin est l'auteur de nombreux livres dont *la Plus que vive* (Folio Gallimard), *Un assassin blanc comme neige* (Gallimard), *Une bibliothèque de nuages* (Lettres vives). Il vient de publier *l'Homme-Joie* (l'Iconoclaste). Être en deuil, pour ce poète, c'est accéder enfin à « une vérité déchirante et très douce ».



« Nous sommes sans arrêt confrontés à des séparations. La vie a une main qui plonge dans notre corps, se saisit du cœur et l'enlève. Pas une fois, mais de nombreuses fois. En échange, la vie nous donne de l'or. Seulement, nous payons cet or à un

Les disparus mêlent leur visage au nôtre. Nous sommes étroitement liés.

prix fou puisque nous en avons, à chaque fois, le cœur arraché vivant... Chaque séparation nous donne une vue de plus en plus ample et éblouie de la vie. Les arrachements nous lavent. Tout se passe, dans cette vie, comme s'il nous fallait avaler l'océan. Comme si

périodiquement nous étions remis à neuf par ce qui nous rappelle de ne pas nous installer, de ne pas nous habituer. La vie a deux visages : un émerveillant et un terrible. Quand vous avez vu le visage terrible, le visage émerveillant se tourne vers vous comme un soleil.

Il reste d'une personne aimée une matière très subtile, immatérielle qu'on nommait avant, faute de mieux, sa présence. Une note unique dont vous ne retrouverez jamais l'équivalent dans le monde. Une note cristalline, quelque chose qui vous donnait de la joie à penser à cette personne, à la voir venir vers vous. Comme la pépite d'or trouvée au fond du tamis, ce qui reste d'une personne est éclatant. Inaltérable désormais. Alors qu'avant votre vue pouvait s'obscurcir pour des tas de raisons, toujours mauvaises (hostilités, rancœurs, etc.), là, vous reconnaissez le plus profond et le meilleur de la personne. Toutes ces choses impondérables qui rôdent dans l'éclat d'un regard, passent par un rire, par des gestes, qui faisaient que la personne était unique, reviennent à vous par la pensée.

Mon père, mort il y a maintenant 13 ans, n'arrête pas de grandir, de prendre de plus en plus de place dans ma vie. Cette croissance des gens après leur mort est très étrange. Comme si la vie ne finissait pas, comme si elle était un livre dont aucun lecteur ne pourra jamais dire : « Ça y est, je l'ai lu. » La vision de mon père change avec le temps, tout comme moi-même je change. Ceux qui ont disparu mêlent leur visage au nôtre. Nous sommes étroitement liés, souterrainement, dans une métamorphose incessante. C'est pourquoi il est impossible de définir aussi bien la vie que la mort. On ne peut que parler d'une sorte de flux qui sans arrêt se transforme, s'assombrit puis s'éclaire de façon toujours surprenante. La mort a beaucoup de vertus, notamment celle du réveil. Elle nous ramène à l'essentiel, vers ce à quoi nous tenons vraiment. »

INTERVIEW CHANTAL CABÉ

Entretien avec Christian Bobin extrait de notre nouveau numéro spécial *Vivre le deuil*.



# « Sauve-toi, la vie t'appelle »

Boris Cyrulnik

« Lors de ma première naissance, je n'étais pas là. Mon corps est venu au monde le 26 juillet 1937 à Bordeaux. On me l'a dit. Je suis bien obligé d'y croire puisque je n'en ai aucun souvenir. Ma seconde naissance, elle, est en pleine mémoire. Une nuit, j'ai été arrêté par des hommes armés qui entouraient mon lit. Ils venaient me chercher pour me mettre à mort. Mon histoire est née cette nuit-là. » B. C.

C'est cette histoire bouleversante que Boris Cyrulnik nous raconte pour la première fois en détail dans ce livre où l'émotion du survivant se conjugue au talent de l'écrivain, où le récit tragique se mêle à la construction de la mémoire, où l'évocation intime d'une enfance fracassée par la guerre exalte la volonté de surmonter le malheur et de répondre à l'appel de la vie.

Une histoire poignante, hors du commun, qui retentit profondément en chacun d'entre nous.

Format : 14,5 x 22 cm - 304 pages - 22,90 €

Retrouvez l'article que *La Vie* lui a consacré : « Boris Cyrulnik, l'appel de la vie » dans le n° 3501 du 4 octobre.

BON DE COMMANDE

Je commande	Réf.	Prix	Qté	Total
Sauve-toi, la vie t'appelle	02.7274	22,90€	.....	..... €
Participation aux frais d'envoi				3€
Total de la commande				..... €

Merci de nous retourner ce bon avec votre règlement par chèque bancaire à l'ordre de La Vie à : La Vie/VPC - TSA 81305 75212 PARIS CEDEX 13 - Tél. 01 48 88 51 05

www.lavie.fr Offre valable dans la limite des stocks disponibles jusqu'au 31/12/2012 pour la France métropolitaine. Livraison entre 2 et 3 semaines. rubrique boutique

En application de la loi Informatique et Liberté du 6 janvier 1978, vous bénéficiez d'un droit d'accès et de rectification des informations vous concernant, en vous adressant au service des abonnements. Ces informations peuvent être exploitées par Malesherbes Publications et ses partenaires à des fins de prospection. R.C. Paris B 323 118 315

Nom.....  
 Prénom.....  
 Adresse.....  
 Code postal.....  
 Ville.....  
 Tél.....  
 E-mail.....

22E43



# SANDRINE BONNAIRE

## « PLEURER EST UNE BONNE CHOSE »

■ Elle s'appelle Sabine, son premier long métrage (2007), était un geste d'amour pour sauver sa sœur autiste de la « mort » que lui réservait l'hôpital. Passée à la fiction avec *J'enrage de son absence*, Sandrine Bonnaire raconte un deuil impossible : dix ans après la mort de leur enfant, Jacques et Mado se retrouvent. Jacques se prend de passion pour Paul, le fils de son ancienne compagne remariée. Une histoire de mort mais aussi d'amour et de renaissance. Le film sortira en salles le 31 octobre.

**LA VIE.** Voilà quelques années, votre amie d'enfance Ouida est décédée, à 33 ans, dans un accident de voiture. Comment avez-vous vécu ce drame ?

**SANDRINE BONNAIRE.** Passé le choc, je n'ai pas voulu dramatiser sa disparition. Elle est née un 1<sup>er</sup> avril et a été enterrée un 1<sup>er</sup> avril – je trouve la coïncidence étonnante. Ce jour-là, je me suis habillée tout en blanc, et j'ai prié. Je ne crois pas en Dieu, je crois en l'homme. Mais s'il existe un dieu, alors il nous a donné la vie qu'il nous faut vivre pleinement. Ma prière allait dans ce sens. Ouida était une jeune femme très vivante, très joyeuse et je voulais l'accompagner par mes pensées, lui rendre hommage, me souvenir de ce que nous avons pu vivre ensemble et lui murmurer : bon vent ! Elle a été enterrée dans le désert, dans un lieu que nous aimions toutes les deux. Je percevais encore de la vie dans cette nature.

**Vous avez éprouvé les mêmes sentiments avec la disparition de Maurice Pialat, le cinéaste qui vous a révélée en 1983 avec *À nos amours* ?**

**S.B.** L'avoir accompagné pendant quelques heures avant sa mort m'a

Je suis une optimiste. Malgré ma peine, je sais que je vais aimer d'autres personnes.



■ Entretien avec Sandrine Bonnaire extrait de notre nouveau numéro spécial *Vivre le deuil*, coll. *Questions de vie*. À commander à l'aide du bulletin glissé dans ce numéro.

beaucoup aidée. J'ai pu lui exprimer combien il avait transformé ma vie, j'ai pu lui dire merci. Dans l'accompagnement, il y a des mots d'urgence à dire, sans fioritures, il faut aller à l'essentiel. Aujourd'hui encore, j'en éprouve du chagrin. Mais je ne me bats pas contre le chagrin, c'est naturel, ce n'est pas honteux.

**Comment s'est passé le départ de votre père, gravement malade ?**

**S.B.** Je n'ai malheureusement pas pu échanger avec lui. Le tabou de la mort a été le plus fort. Faire ses adieux à l'autre revient à lui confier qu'on sait qu'il va mourir. Mais l'autre est-il prêt à accepter sa mort ? Par la suite, en pareilles circonstances, je me suis toujours arrangée pour pouvoir parler avec mes proches. Car le plus terrible est de ne pas pouvoir dire au revoir aux gens qu'on aime.

**Qu'est-ce qui vous a aidée dans le travail de deuil ?**

**S.B.** Parler et pleurer. Mes sœurs sont très présentes quand j'ai du chagrin, elles sont là pour moi. Et moi pour elles. De même, avec mes frères nous sommes très soudés. Pleurer est une bonne chose, c'est une manière de s'exprimer. Mais la mort fait partie de la vie. Telle une fleur qui se fane, elle repousse autrement. J'ai perdu beaucoup d'êtres chers, des gens capitaux dans ma vie. Pourtant, si ces absences me rendent triste, bien entendu, c'est affreux à dire mais la mort m'est presque familière ! Je suis une grande optimiste. Face à ces disparitions, malgré ma peine, je sais déjà que je vais aimer d'autres personnes, nouer d'autres liens. Bien sûr, certains êtres sont irremplaçables, en même temps la vie est pleine de surprises. Et je suis une amoureuse de la vie.

**Il existe toutefois des deuils impossibles, comme celui que vous mettez en scène dans votre film, *J'enrage de son absence*...**

**S.B.** L'histoire est liée à un homme qui avait été le premier amour de ma mère. Un jour, il m'a hélée dans la rue. Il était devenu clochard. Sa vie avait basculé de manière particulièrement violente, sans doute parce qu'il ne

## Paroles de lecteurs

« Ce qui m'a permis d'avancer et d'arriver jusqu'ici, c'est tout à la fois :

- Quelques amis pour prendre de mes nouvelles régulièrement, ça permet de savoir qu'on compte encore pour quelqu'un. C'est très important pour rester en vie.
- Un groupe de parole. Pour moi ce fut le mouvement chrétien Espérance et Vie, un lieu où l'on peut tout déballer sans crainte d'être jugé.
- Des activités pour ne pas m'enfermer. Indispensable pour ne pas s'isoler, créer des liens avec des personnes qui ne connaissent pas le conjoint.
- La prière qui conduit à plus d'apaisement.
- Des paroles d'accueil, de compassion. On a besoin que notre profonde souffrance, notre révolte soient entendues. »

Annick

s'était jamais remis de son amour pour ma mère. Je me suis interrogée : qu'est-ce qui fait que l'on n'arrive pas à faire un deuil ? Qu'est-ce qui, moi, me plongerait dans un pareil état ? Je pense que ce serait la perte de mes enfants. On peut se remettre de la mort d'un parent, d'un amoureux... mais pas d'un enfant. Un ami a perdu le sien, voilà deux ou trois ans, et quand je l'ai invité à voir *J'enrage de son absence*, il a d'abord décliné pensant que cela serait trop éprouvant. Il est finalement venu et m'a dit combien le film lui avait fait du bien. « D'ordinaire, m'a-t-il expliqué, mon entourage me répète : "Tu verras avec le temps tu feras le deuil." Ton film, au contraire, raconte que le temps n'y fait rien, que la souffrance sera tou-

jours là et qu'il faut vivre avec, s'en débrouiller. » Il est en effet moins pénible d'accepter et de vivre avec sa souffrance que de vouloir absolument la faire disparaître.

**Une des phrases clés de votre film est : « La mort saisit le vif »...**

**S.B.** Cette phrase peut résonner comme un rappel à la vie. Il faut se

**Prolongez ce dossier**  
**Bien vivre**  
**sur RCF le jeudi**  
**25 octobre, à 9h16.**

**Avec Elisabeth Marshall, en direct, aux micros d'Olivier Bonamy et de Virginie Marze. Fréquences RCF au 04 72 38 62 10 ou sur www.rcf.fr**

secouer. Face à des gens qui sont dans le deuil, instinctivement on a envie de lancer : « Remue-toi, revis ! » Jacques, le personnage principal de mon film, retrouve de la lumière et de la vie dans une cave – qui est semblable, de mon point de vue, à un caveau –, où il a trouvé refuge. Il renaît à l'amour en rencontrant un autre enfant. Souvent dans les familles, les deuils vont de pair avec des naissances. Quand mes enfants ou ma sœur Sabine m'interrogent sur la mort, je leur explique que ce qui fait peur, ce sont la maladie, le passage de la vie à la mort. Mais après ? Peut-être est-ce comme avant la naissance ? On n'existe pas... ou autrement. ●

INTERVIEW FRÉDÉRIC THEOBALD