# Témoignage d’Eric Belmont

*Le 25 juin 2004, mon fils Maxime, alors âgé de 16 ans, se donnait la mort, sans qu’aucun signe préalable m’ait permis d’anticiper ou même d’envisager cette catastrophe.*

*Son départ m’a engagé sur un long parcours de deuil, parsemé de larmes, de questions sans réponses, mais aussi d’opportunités de changements profonds.*

En août 2005, j’ai pris la décision de vivre; la tentation était alors pour moi de «mettre le clignotant» pour sortir de la souffrance. C’était la première fois que je m’engageais par moi-même à vivre, en redéfinissant précisément les raisons de ce choix : être un père vivant pour Théo et Lucile, mes deux autres enfants, mais également reconstruire ma vie sur l’essentiel (mes valeurs, mes aspirations profondes,…).

À cette époque, mes nuits étaient épuisantes, peuplées de cauchemars et d’une activité onirique active. Un de ces nombreux rêves « parlants » m’a orienté vers cette décision de vie : je me trouvais nu et debout sur les ruines d’un village totalement détruit par un bombardement. Un désir pressant de reconstruire le village, différemment, avec de larges avenues et une configuration originale des maisons, m’a réveillé dans un sentiment d’urgence.

« Un seul être vous manque et tout est dépeuplé »(poème de Lamartine), résume assez bien l’état de manque et de vide existentiel que génère ce type de traumatisme. J’ai traversé cet état pendant plusieurs années, dont 18 mois d’arrêt pour dépression profonde, puis 10 ans plus tard un épuisement psychique de plus de deux ans... J’ai survécu à cette descente dans la vallée du désespoir par une randonnée de trois mois sur le chemin de St Jacques de Compostelle, par un déménagement au cœur de la nature, par un accompagnement approprié.

Je me compare souvent à un arbre qui a pris la foudre, dont le tronc interne est en grande partie calciné mais dont la force vitale a mobilisé la repousse des surgeons autour de ce tronc sans vie.

Décider de vivre était d’une certaine façon accepter de parcourir ce long chemin de deuil, peuplé d’émotions, de paroles partagées, de soins thérapeutiques, de souffrance et d’humanité. C’était également accepter que rien n’allait plus être comme avant, avoir le courage d’accompagner tous les changements profonds que cette épreuve allait générer.

J’ai appris à ce moment-là que la meilleure façon de survivre à un tsunami était de ne pas résister à la vague mais plutôt de l’accompagner en nageant de façon souple le plus près possible de la surface.

## **La ressource et le poids de l’environnement**

Je n’ai pas fait ce chemin tout seul. Ma famille proche, quelques amis (pas ceux que j’aurais imaginé) m’ont manifesté leur soutien et leur amitié. J’ai pourtant expérimenté un sentiment de grande solitude pendant ces nombreuses années. Nombreux amis très proches au moment du départ de Maxime ont disparu au moment du divorce de notre couple : « on ne quitte pas une femme qui vient de perdre un de ses enfants », « tu ne peux faire cela à tes autres enfants », « Maxime n’aurait jamais voulu cela », etc…

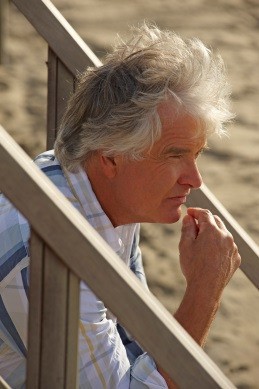
La souffrance d’Agnès, la maman de nos trois enfants, était immense, viscérale, redoutable pour moi car non cumulable avec la mienne (c’était « trop »). La question de ma responsabilité quant à la mort de Maxime, qu’elle posait de façon récurrente, m’enfonçait peu à peu dans une culpabilité mortifère. J’y résistais de toutes mes forces restantes. Les fissures de notre couple sont devenues abimes, malgré nous, malgré le besoin presque vital de soutien que nous avions l’un de l’autre. J’ai alors pris la décision de mettre de la distance avec ma compagne, puis cette distance est devenue rupture définitive.

Théo, mon fils aîné, a pris en charge sa sœur Lucile aux heures où ses parents tanguaient; j’éprouve admiration et grande reconnaissance à son égard. Lucile, trop jeune au moment de la mort de son frère puis du divorce, s’est mise en « Arrêt sur image » pendant plusieurs années et vis aujourd’hui un « deuil différé » délicat.

Etre le témoin impuissant de la souffrance de mes autres enfants et de ma compagne est certainement ce qui a été le plus difficile. Assumer de plus la responsabilité de la rupture du couple et de la reconfiguration familiale a fortement altéré la traversée des étapes de colère et de deuil, que je vais décrire plus loin.

J’ai été aussi confronté sur ce chemin de deuil à l’impuissance voire aux grandes maladresses de mon environnement pourtant si bienveillant : un ami m’a dit un jour : « Mon beau-frère a traversé la même épreuve que toi …il ne s’en est jamais remis ». Combien de fois ai-je entendu : « Si je vivais la même chose que toi, j’en mourrais ».

Ma difficulté s’est accrue lorsque mes proches, figés par leur impuissance et leur propre douleur, ont fait preuve de ces mêmes maladresses. Mon entourage amical et social, tout aussi sidéré par la situation, attendait paradoxalement de moi que je les console, voire que je les accompagne sur l’impact émotionnel lié à… la mort de Maxime.

J’ai tout aussi souvent entendu : « tu dois faire ton deuil ». Cette affirmation apparemment pleine de bon sens, empreinte le plus souvent d’une intention bienveillante, masquait surtout une impuissance à m’accompagner de façon ajustée, renforçant ainsi ma sensation d’être inconsolable et seul. Cette solitude a cependant été bénéfique dans le sens où elle m’a obligé à mobiliser mes propres ressources pour me relever.

En 2004, j’étais au cœur de ma formation de coach. Mes enseignants ainsi que mon groupe de pairs (groupe de travail entre étudiants-coachs) ont modélisé ce qu’est une attitude ajustée et pertinente dans un soutien de traumatisme émotionnel : une écoute attentive et silencieuse, sans commentaires sur l’événement lui-même, une attitude empathique mais en même temps suffisamment distante pour que je puisse m’entendre parler et me voir souffrir dans leurs yeux (vital pour ne pas devenir fou), des gestes mesurés et discrets. Et surtout des questions pertinentes : de quoi as-tu besoin maintenant ? Peux-tu satisfaire ce besoin rapidement ?

Une amie, psychologue atypique, a également assumé de façon continue le rôle de sentinelle inconditionnelle pendant toutes ces années. En novembre 2004, elle a su me passer un des plus beaux savons de ma vie et me donner ainsi la permission d’arrêter de faire le sauveteur de toute ma famille et de mon environnement pour enfin craquer et prendre soin de moi. Elle m’a fait réaliser que ma principale ressource était la marche à pied et m’a convaincu de partir faire la marche de Compostelle (avril à juin 2005).

J’ai également participé avec ma famille à des regroupements de personnes endeuillées. La pédagogie, identique à celle employée par les alcooliques anonymes, était pour moi trop « pathologisante ». En effet, les animateurs nous invitaient à chaque séance à raconter à nouveau l’événement traumatique, ce qui de mon point de vue, réactivait la douleur au lieu de la soulager.

Une expérience de thérapie familiale systémique a davantage soutenu notre reconfiguration familiale.

## **Les étapes du deuil, comme je les ai traversées :**

La tentation serait de croire que ces étapes se succèdent alors qu’elles sont émotionnellement et psychologiquement toutes imbriquées les unes aux autres, comme des poupées russes, dont chacun a une alchimie propre.

La première est **la sidération** : « scotché au mur », le temps que le cerveau et le corps mettent en place un système de survie, en dissociant le cerveau gauche, qui analyse et agit, du cerveau droit, qui hurle des émotions insoutenables. La sidération agit comme un pansement psychique, en évitant le contact direct à la souffrance. Elle est indispensable à la survie immédiate qui suit le traumatisme. Je me souviens des cris intérieurs : « Non, ce n’est pas vrai, je ne veux pas,…. » et une autre partie de moi qui organise froidement les obsèques de Maxime.

Une autre façon de survivre à l’inacceptable est d’agir comme s’il ne s’était rien passé, en préservant les rituels du quotidien (mettre les cinq assiettes à table, appeler Maxime à venir à table,…). **Le déni** donne le temps d’intégrer l’information du changement en maintenant les équilibres anciens.

**La colère** (contre moi, contre Maxime, contre la vie) est une formidable opportunité de liquéfier l’énergie bloquée par le choc émotionnel du deuil, sous réserve que cette énergie ne se retourne pas contre les autres ou contre soi-même. J’ai écrit une « lettre à Dieu » où s’exprime ma fureur contre mes anciennes croyances, contre l’abandon de mes amis les plus proches, contre le mal que Maxime faisait à son frère et à sa sœur, contre le carnage de ma vie,…Je n’ai relu cette lettre qu’une fois, tellement elle est chargée d’énergie rouge.

**La peur** de ne plus arriver à vivre, de sombrer dans la mort de Maxime, de voir mes proches souffrir pouvait invalider tous mes mouvements vers la vie. Cette émotion n’est que l’écume de la terreur que génère ce deuil. Cette terreur est telle qu’elle ne peut accéder au conscient, l’inconscient la transformant en la cristallisant dans le corps par des pathologies chroniques (j’ai traversé beaucoup de maladies qui m’ont invalidé : maladie de Lyme, mononucléose, Toxoplasmose,…). C’est tout le rapport que l’on entretient avec sa vie, avec sa mort, avec le sens de son existence, qui est ainsi réinterrogé brutalement.

Les images et les pensées peuvent tourner en boucle en puisant dans le reste d’énergie vitale; le mental joue son rôle de paravent afin d’éviter le contact direct avec les émotions trop douloureuses mais, poussée à l’excès, la rumination peut générer une trop forte culpabilité.

**La culpabilité** est l’étape du deuil la plus dangereuse car elle est mortifère. Les phrases commencent toujours par : « si j’avais…. alors il ne serait pas…». Cette étape est d’autant plus dangereuse qu’elle nous responsabilise du départ de l’autre, dans une paradoxale pulsion de toute puissance que nous mobilisons… pour reprendre vie. Cette étape a été la plus difficile à traverser car je n’avais aucune explication rationnelle à la mort de Maxime. Dans ce vide rationnel, mon mental a élaboré beaucoup de raisons potentielles, dont beaucoup étaient culpabilisantes. Mon entourage (malgré lui) a plutôt renforcé cette culpabilité au lieu de m’en soulager.

L’accès à **la tristesse** n’a été possible qu’après avoir traversé les étapes précédentes. Elle est nourrie par le manque de l’autre, par la frustration de ne plus pouvoir l’aimer ni l’accompagner comme avant… J’ai enfin pu vivre la tristesse, comme la liquéfaction de mes émotions, comme une porte d’entrée à la consolation. Je l’ai vécu dans ma grotte intérieure, sans la vivre avec les autres personnes impactées par la mort de Maxime.

La tristesse récurrente, associée à la perte progressive d’énergie, peut se transformer en **mélancolie** chronique et glisser peu à peu vers **la dépression,** très épuisantes énergétiquement.

La dépression, comme son nom l’indique, est l’étape où l’on atteint le fond de soi- même, de sa douleur, de l’altération du sens de sa vie. Elle est certainement l’étape la plus douloureuse psychiquement et même physiquement. Elle intervient malheureusement au moment où le soutien familial et social s’atténue (entre six et huit mois après l’événement traumatique).

Une étape qui traverse l’ensemble du processus de deuil est **le marchandage**. J’ai souvent inconsciemment marchandé avec les étapes inconfortables voire douloureuses du deuil ou encore négocié des réparations symboliques. Je me suis par exemple surpris à jouer au loto (pratique encore inconnue pour moi jusque-là), comme si la vie devait me rendre matériellement une compensation à la perte de mon fils. Le marchandage peut également se camoufler derrière des raisons métaphysiques, en dorant le passé, en recherchant des responsables / causes externes à la perte de l’être cher (les mauvaises fréquentations, la musique hard, la pornographie...), etc.

**La vacuité** suit souvent l’étape dépressive. Elle est ce temps de latence dans lequel la souffrance est toujours là mais maîtrisée (je sais à présent affronter ma souffrance, le sens de ma vie est vaporeux mais le contact avec la vie est rétabli – contact avec la nature, relations humaines, sport, culture...). C’est une sorte de silence intérieur, un sentiment de vide qui suit le trop plein des émotions traversées, des changements brutaux déjà intégrés. C’est dans ce vide, cette vacuité, que ce qui a été mis en terre et labouré pendant ce chemin de deuil peut mystérieusement germer en quelque chose de différent, de profondément nouveau.

La vacuité est très inconfortable car on se remet à vivre comme un zombie, sans sens, sans orientation, avec le sentiment qu’elle va durer toujours…Les médecins et l’entourage la confondent très souvent avec la dépression alors qu’elle est un état de latence très désagréable qui n’a rien à voir avec la dépression et qui ne se soigne pas avec des antidépresseurs.

Au cœur de cette vacuité, de cette distanciation, émerge peu à peu un autre sens de l’épreuve, non plus seulement la regarder comme une abomination innommable mais comme une opportunité de croissance, de vie… **Ce recadrage de sens** a le mérite de restaurer l’énergie vitale et de recréer une dynamique interne, enfin.

À mon avis, **l’acceptation** n’est possible qu’à ce moment du parcours. L’environnement aimerait souvent qu’elle intervienne plus rapidement mais elle nécessite de traverser les étapes précédentes et demande donc beaucoup de temps. Neurologiquement parlant, il faut entre trois et sept ans pour que l’information de la rupture d’attachement soit intégrée par le système nerveux et le corps.

Après avoir maturé mon propre chemin de deuil**, la (re)décision de vivre**, dont je témoignais plus haut, est un acte fondateur qui peut surprendre l’environnement. Cet acte me permet de choisir d’intégrer cet événement à mon histoire, de décider de ne pas en être « victime », de considérer la vie comme pleine de sens, même si je n’ai pas encore retrouvé un sens à ma propre vie. Viktor Frankl, en particulier dans son livre « nos raisons de vivre », a été pour moi une aide inestimable.

Il est souvent long le chemin pour accéder à un véritable **pardon du cœur** (et non mental) qui concerne celui qui est parti, moi-même, l’environnement, la vie et ses référents. Il peut se faire mystérieusement, dans le secret de mon inconscient, pour constater un matin que j’ai profondément pardonné. Le pardon peut se vivre aussi par un acte ritualisé qui marque une décision intérieure.

Je trouve à présent un nouveau sens de l’épreuve traversée et une nouvelle dynamique de vie qui en découle. C’est **le cadeau caché**. En ce qui me concerne, écrire aujourd’hui ce témoignage en est le signe tangible. Ma spécificité d’accompagnant s’oriente actuellement vers l’accompagnement du deuil, enrichi que je suis de l’épreuve traversée, lucide sur mes blessures cicatrisées mais encore douloureuses.

**Une relecture paisible** et ajustée de l’épreuve, du chemin parcouru, du sens que l’on en fait, marque la sortie du processus de deuil, même si la blessure est inscrite pour la vie dans la chair et le psychisme.

J’ai retrouvé dans un texte biblique, le psaume 23 : « si je traverse les ravins de la mort, je ne crains aucun mal…la grâce et le bonheur m’accompagnent tous les jours de ma vie ». Je peux témoigner aujourd’hui, quinze ans après la grande épreuve, que je ne me suis jamais senti aussi vivant ; blessé et cabossé, certes, mais VIVANT. Je suis réintégré dans le grand courant de la vie, en **alliance de vie** profonde, avec la nature, les autres, et les nouveaux événements de ma vie, qu’ils soient agréables ou non.

J’ai traversé ces différentes étapes en puisant dans une énergie qui, avec le temps, était de plus en plus difficile à mobiliser.

J’ai beaucoup lu, échangé, médité, pleuré. Je me suis surtout appuyé sur des personnes ressources dont des thérapeutes éclairés et ajustés.

Ces approches, outils, pédagogies, qui permettent d’atténuer la souffrance sans altérer les étapes de deuil… ont été les étais qui m’ont permis de ne pas m’écrouler pendant ce temps de reconstruction.

Mon parcours de deuil a ainsi été pour moi un chemin de vie et non un chemin mortifère. L’épreuve, à la relecture, a été un formidable voyage pour aller vers moi- même et ainsi advenir à moi-même. Mais comme tous les chemins qui exaltent notre humanité, il est aride, sinueux, long et parfois redoutable.

François Varillon écrivait : « le combat est ontologique, il fait partie de la condition humaine, mais non la souffrance ». Le deuil est un combat avec soi-même, avec la situation traumatique, avec son environnement, avec ses propres valeurs et croyances sur la vie, la mort,…

La souffrance liée à la perte d’attachement doit être reconnue et soulagée. C’est le sens que j’ai mis à ma propre recherche.

**Mes chemins thérapeutiques :**

**La grille des Questions de l’ELFE développée par David Servan Schreiber** (dont son livre « Guérir » rend compte) a été déterminante. Elle m’a permis d’identifier mes Emotions ce qui était le plus Lourd pour moi (la douleur de mes autres enfants), les ressources que je pouvais mobiliser pour me relever (ou comment je parvenais à Faire Face)…

**Ma formation de thérapeute EFT** (Emotional Freedom Technics : techniques de libération émotionnelle) m’a permis de diminuer de façon significative l’intensité du stress traumatique et donc d’atténuer la souffrance qu’il génère, et ainsi libérer de l’énergie pour traverser le deuil.

La technique EFT m’a permis de traiter l’ensemble des blocages énergétiques corporels qui entretenaient les nœuds psychologiques : rumination, culpabilité, colère négative,…

**L’Holoénergie**, développée par le Dr Léonard Laskow (« Guérir par l’Amour ») a été un baume sur mes plaies intérieures : ces techniques très simples et très complémentaires de l’EFT m’ont permis de soigner et accompagner les champs bioénergétique, émotionnel, mental, intuitif, qui ont pu être altérés par le traumatisme. L’utilisation de la méditation, de la respiration et de l’intention reprennent les travaux issus de la physique quantique et des neurosciences. Très puissant!

**La logothérapie**, créée par Viktor Frankl, est une approche juste et nécessaire. Elle permet de travailler sur la crise du sens que génère le deuil, se traduisant souvent par un sentiment, très douloureux psychiquement, de « vide existentiel ». Je suis un être en quête de sens. Même si ma vie n’a plus de sens pour moi, la vie a un sens… Frankl m’a accompagné à sa façon vers mes cadeaux cachés.

Par l’ensemble de ces approches et outils, j’ai expérimenté la puissance de guérison de mes blessures les plus profondes.