

Famille: apprendre à se dire adieu sereinement

Publié le 17/03/2023 - Mise à jour le 20/03/2023 par Corinne Renou-Nativel – Notre temps

Un diagnostic sombre ou le grand âge ouvrent la possibilité de se dire au revoir. Une démarche bouleversante et apaisante mais pas toujours aisée.

"Mes sœurs et moi sommes trois enfants de trois mères différentes, mais nous avons en commun d'avoir eu des relations très difficiles avec notre père, explique David, 51 ans. Atteint de la maladie de Parkinson, sa santé a décliné rapidement. Au cours des dernières semaines de sa vie, **nous nous sommes relayés tous les trois à son chevet et nous avons eu le temps de nous dire adieu, ce qui a été apaisant pour lui et nous.**"

Des préalables

L'approche prévisible du décès rend possible de se faire des adieux, à condition toutefois de regarder en face la mort qui vient. "Il faut que le patient et sa famille ait non seulement accepté cette échéance, mais si possible l'aient intégrée, souligne Nicole Prieur, psychothérapeute et autrice de *Ces Trahisons qui nous libèrent* (Pocket). Le mieux est d'avoir pu se libérer d'un certain nombre de griefs. **Souvent il y a une véritable transformation de la relation au seuil de la mort.**" Une évolution que confirme David: "Des mois avant sa disparition, mes sœurs et moi avons été émus de voir notre père diminué. Dans cet état, il se montrait aussi plus tranquille, plus doux même, ce qui nous a permis de parler de la séparation qui nous attendait."

Des formes différentes

C'est plutôt à la personne qui part de faire le premier pas pour ces adieux; à elle de permettre cette ouverture. Mais si toute sa vie exprimer ses sentiments lui a été difficile, **la pudeur complique ce dernier dialogue.** "Passer par l'écrit peut alors être plus facile pour la personne en fin de vie, note Nicole Prieur. Recevoir ce texte aide généralement le conjoint et les enfants à se préparer à l'inéluctable. C'est éventuellement aussi un préalable plus aisé avant des adieux de vive voix auxquels ils n'auraient peut-être pas eu la force de faire face." Cette perspective de l'ultime au revoir peut évidemment effrayer. "C'est un moment excessivement bouleversant avec énormément d'émotions", reconnaît Nicole Prieur.

Que s'écrire, que se dire?

C'est le moment où jamais de **se demander pardon de part et d'autre si nécessaire.** "La relation s'en trouve comme nettoyée de tous les malentendus qui avaient pu l'encombrer, poursuit la psychothérapeute. C'est très apaisant pour la personne qui part avec l'impression de s'être libérée et pour ceux qui restent." Exprimer ce que la place que l'autre a eu dans sa vie et se témoigner de l'amour représentent également des messages essentiels à s'adresser pour la dernière fois – ou parfois pour la première fois.

Mais lorsque le proche ne peut pas écrire ni parler, soit du fait de sa santé trop dégradée, soit parce qu'il n'a jamais été à l'aise avec les mots, **les gestes ont aussi un rôle essentiel à jouer.** "Une présence de qualité et le corps disent beaucoup de choses, indique Nicole Prieur. Remonte un besoin presque animal de se rapprocher physiquement de la personne en train de partir. **Se prendre dans les bras ou même simplement se tenir les mains, se les serrer tendrement est une autre façon de se parler, de se dire au revoir,** ce qui est très libérateur et facilitera le deuil pour les proches."