

## « Vite, vite... la grande faucheuse m'attend ! »

Patricia Ferrante, juriste, sophrologue caycédiennne et formatrice

Sous le regard bienveillant de Christophe Fauré, psychiatre, psychothérapeute

J'étais adolescente ou jeune adulte au jour de la mort de ma mère ? Ce choc a mis à mal cette croyance inconsciente qu'« *une mère ne meurt pas* » pour y substituer une autre, tout aussi inconsciente : je suis vulnérable, mortelle et la grande faucheuse m'attend.... Oui, comme pour tous me direz-vous...Mais là, il se peut qu'il y ait une échéance, une date fixe qui s'inscrive subtilement dans mon inconscient : le jour où j'attendrais l'âge de ma mère à son décès.

### En attendant

Pendant des années, cette peur de mourir précocement voyage sous couvert d'une autre : la peur de perdre associée à un sentiment profond d'insécurité et à une hyper vigilance énergivore.

Peur que l'on prenne ma place dans mon cercle professionnel, amical ou amoureux car il y a la conscience que rien ne dure, tout peut s'écrouler à tout moment et que, « *ça n'arrive pas qu'aux autres* ». Une peur également alimentée par un sentiment d'abandon : si la vie a abandonné ma mère et si ma mère m'a abandonné alors le spectre de l'abandon et de la mésestime encercle mes relations.

Je plonge au cœur de scénarios catastrophes anxiogènes dépassant la perte réelle. Face à un licenciement, ma collègue craint d'être femme au foyer quand j'envisage déjà la saisie immobilière, la rue et la mort. Mon enfant est hypersensible, c'est sûr il sera harcelé et pourra se suicider. Côté santé, j'opte pour l'évitement en consultant le moins possible ou je surinvestie les signaux du corps et un mal de tête persistant devient une menace d'AVC. Si ma mère a succombé à une maladie, je dois me soumettre à des contrôles médicaux réguliers me rappelant sans cesse ma vulnérabilité et nourrissant mes peurs viscérales. Je suis toujours en alerte pour parer au pire et conjurer le sort.

Animée en coulisse par cette échéance qui « *attend devant* », je dois faire vite. Vite et bien, et toujours mieux. Je peux être d'une extrême exigence avec moi-même et avec les autres qui deviennent parfois des objets de satisfaction de mon besoin de reconnaissance et de sécurité. Or, ce qu'ils m'offrent et ce que j'atteins ne suffit jamais parce qu'au fond, ce que je recherche, c'est l'amour inconditionnel de ma mère.

### J'y suis

Je me rapproche de l'âge de ma mère à son décès et, quelques mois ou, parfois même déjà un ou deux ans avant, l'angoisse s'intensifie pour moi, pour mes enfants « *orphelins en devenir* ». Avec elle, surviennent des fragilités physiques et psychiques souvent sans pathologies détectées. Une sensation de mal être s'installe, entraînant parfois des décisions radicales de rupture professionnelle ou amoureuse comme si mettre à mort ce qui m'entoure pouvait me sauver.

### Wow, je suis (sur)vivante !

Une fois passé le cap, je suis soulagée et pourtant, en profiter reste difficile. La vie m'offre un sursis inespéré, refusé à ma mère, et mon corps résiste (maladies auto-immunes, mal être profond). Serait-ce l'expression de la culpabilité du survivant, elle aussi bien inconsciente ?

Ce moment rappelle que la séparation est définitive. Le lien autour de ce destin commun se délie. Je prends conscience des schémas de pensées qui définissaient jusque-là mes choix et actes et de leur lien avec ma perte. Dans le meilleur des cas, je me déleste des situations familiales, amicales, professionnelles pesantes. Mes besoins et valeurs se clarifient : je n'ai plus à être la fille idéale que je pensais devoir être. Je peux être qui je suis. Je vis et je vais vivre. Je me sépare vraiment de ma mère et prend ma place dans le monde. Je me projette dans un futur plus serein jalonné de choix de vie qui me ressemblent. Je commence enfin à vivre au lieu de survivre.

La sophrologie est une invitée de marque pour m'aider à prendre conscience de tout ce processus et avancer... autrement.

### **La sophrologie à la rescousse**

Je commence par me poser, fermer les yeux.... M'offrir un espace de douceur pour accueillir et rencontrer cette femme privée de mère en plein cœur de sa construction identitaire et qui, depuis, cherche à être rassurée sur sa valeur, ses choix, sa santé, son espérance de vie.

Et je respire. Je sens la vie qui circule, naturellement, continuellement.

Je réactive mon énergie vitale que j'insuffle dans les parties de mon corps en souffrance et stimule ses capacités d'autoréparation.

En mouvement, je réinvestie positivement mon corps, attentive à mes sensations, ces manifestations de vie. Je ressens ma peau, mes muscles, mes os, mes organes : je reprends confiance dans mon corps bien vivant, qui va bien, du mieux qu'il peut. J'existe et je vis !

En apprenant à observer et à respirer avec les sensations, pensées et émotions qui me traversent, je distingue mieux ce qui est de ce que je crains. Je reprends pieds dans le présent, je m'ancre et développe un espace de sécurité intérieure moins dépendant des éléments extérieurs. De là, s'éveille un regard positif sur la personne que je suis et ma vie. Ma capacité d'oser ce qui me tient à cœur peut enfin s'exprimer!

Apaisée, je me prépare à cette date fatidique en apprenant à me projeter au-delà, soulagée et heureuse de vivre. Je trouve plus facilement les stratégies qui me feront avancer jusqu'à ce jour.

Je réveille ma capacité à me voir vieillir au-delà de l'âge de ma mère à son décès, capacité jusque-là figée, faute de figure maternelle vieillissante. Je me projette âgée et en bonne santé entourée des êtres chers, eux aussi bien vivants. Je cultive la confiance en une possibilité d'avenir tout en désamorçant ma programmation inconsciente à mourir précocement.

Sécuriser dans mon présent et mon futur, je revisite ma relation à ma mère pour recréer un lien intérieur, différencié et apaisé. Je m'autorise à lui dire ce qui est resté en suspens.

Je revisite aussi les valeurs qui m'ont portée jusque-là, celles d'aujourd'hui et celles que je souhaite nourrir à l'avenir. Je réponds ainsi aux questions identitaires qui auraient dû trouver réponse à l'adolescence/jeune adulte et bloquées au moment du décès de ma mère.

Et pour apprivoiser ma crainte légitime et universelle de mourir, je peux me projeter au jour de ma mort avec ces questions : qui aura été essentiel dans ma vie et qui aimerais-je avoir à mes côtés ce jour-là ? Qu'est-ce qui aura été important et aura fait sens pour moi ? Que souhaiterais-je laisser ? Comment

aimerais-je être en ce dernier jour? Si mourir est inéluctable, vivre dans l'authenticité de qui je suis et mourir apaisée et satisfaite de mon vécu peut devenir un projet de vie en soi.

Lecture :

Hope Edelman « La mort d'une mère », Laffont, 1994.

Pour approfondir le processus de deuil :

Christophe Fauré, « Le deuil au jour le jour », Albin Michel, 2012.

Patricia Ferrante, « Accompagner le deuil », Sophrologie Magazine, Oct. 2017.